

6月 給食だより

杉戸みちのこ保育園

令和4年 6月1日

新年度がスタートして3カ月目となりました。子ども達もすっかり園生活のリズムになれ、給食もたくさん食べるようになってきました。食体験を増やすよう、給食のメニューもバリエーション豊かにしていきたいと思ひます。



ゆっくりよく噛んで食べよう



食事の理想的な食べ物はゆっくりよく噛んで食べることです。幼児期の噛む力は成人の約1/2で、よく噛んで食べるためには、まわりの大人の接し方や、どんな食べ物を食べるのかが大切です。

1. まずはイスにしっかりと腰掛け、背中をピンと伸ばします。
 2. 食べ物を口に入れたら口を閉じます。
 3. 口を閉じたまま、前歯だけでなく奥歯を使ってしっかりと噛む。
- Point** あごの付け根を動かそう！！
4. よく噛んだら、口を閉じたまま飲み込もう。
- 噛む目安は30回（噛みんぐさんまる）

噛む回数を増やすコツ

- ・ 歯ごたえのある食品を使う。
- ・ 食材は大きく厚く切る。
- ・ 加熱時間を工夫する。
- ・ 一口食べたらずを置く。



千切り
13回



蛇腹切り
18回



乱切り
30回

ひみこのはがーぜ

ひ 肥満予防
ゆっくりとよく噛んで食べると食べ過ぎを防げる。

は 歯の病気の予防
むし菌や歯ぐきの病気の予防。

み 味覚の発達
よく味わうことにより食物の味がよくなる。

が ガン予防
唾液中のペルオキシダーゼが食品中の発ガン物質を無毒化。

こ 言葉の発音はつきり
よく噛むことによりあごの発達がよくなる。

い 胃腸快調
消化を助け食べ過ぎを防ぐ。

の 脳の発達
動物実験では粉末のえさより固形のえさで育てたほうが脳が発達する。

ぜ 全力投球
カいっぱい仕事や遊びに集中できる。

今月の郷土料理 ～東海地方～

きしめん・・・愛知
イカメンチ・・・静岡
煮たくもじ・・・岐阜
ないしょ餅・・・三重



食育活動～らいおん組～

- ・ 9日に3食群のお話をします。そして、梅ジュースを作ります。
- ・ 25日は親子でカレー作りをします。この日に、9日に仕込んだ梅ジュースもいただきます。
- ・ 30日はカスミの方が来園します。

梅ジュースやカレー作りはぜひご家庭でも行ってみたい☺