

# 6 月号 給食だより



## たけのこの皮むき体験

今年も筍の季節になりました。5月10日に5歳児の子ども達がたけのこの皮むきを行いました。「たけのこの皮って何枚むくんだろう」と子ども達同士会話をし、考えながら取り組んでいました。皮をむいたたけのこは、あく抜きをしたたけのこご飯やマーボー豆腐に入れて提供しました。「たけのこいっぱい入ってるね」と喜んで食べていました。



## 夏野菜の苗を植えました

5月18日、渡辺種苗店さんに夏野菜の苗を買いに行き、園の畑に植えました。虫よけのマリーゴールドをもらい、一緒に植えました。晴れた日は毎日朝、夕に水やりをし、「葉っぱが大きくなった」と生長を観察している姿が見られます。栽培活動を通して野菜に興味を持ち、野菜が苦手な子も食べるきっかけになればと思います。



## ゆっくりよく噛んで食べる

大人は、食べるために必要な機能を備え、経験を積んでいるため、誰もが意識せずとも上手に食べることができます。しかし、子どもは経験が少ないため、噛むことが難しい時期です。子どもたちは、日々「口の中の変化（機能発達）」の影響を受けながら、新しい食べ物に挑戦しています。

【 口の中の変化 】

### ●前歯が生えそろうのは1歳過ぎ

前歯を使って軟固形物を噛みきり、一口量を調整して口に取り込むことができますようになります。

### ●臼歯が生え始め、上下が噛み合うのは1歳半すぎ

離乳食が終わる時期ですが、奥歯が生えそろっていないので、上手に噛むことはできません。

### ●乳歯が上下生えそろうのは3歳ごろ

生えそろった乳歯でよく噛んで、唾液と混ぜ合わせ、味わう準備が整います。

