

# 6月号 給食だより



6月は食育月間です。家庭や地域と協力し、食に対する理解を深める期間とされています。園での食事では、口に食べ物を流し込む・よく噛まない・噛みきれないといった姿が見られます。咀嚼は一生使う大切な力です。よく噛む習慣と、安心して食べられる力を、大人も子どもも一緒に育てていきましょう。

## ＊ 朝ごはんでは体内時計を整えましょう！

5歳児の子どもたちが歩いて「渡辺種苗店」へ行き、野菜の種と苗を買ってきました。翌日には5歳児がなすとピーマンの苗を植えて、続いて3・4歳児も野菜植えの体験をしました。今年は約20種類の野菜を栽培します。

子どもたちには水やりなどのお世話をお願いし、みんなで生長を見守っていきます。収穫した野菜はクッキングや食育活動にも取り入れていく予定です。

野菜が大きく育つのが楽しみです！

### 【栽培する主な野菜】

ニンジン、はつか大根、ジャガイモ、ナス、ピーマン、ズッキーニ、オクラ、さつまいも、枝豆、ステックセニョール、小豆、大豆、ごぼう、しそ、里芋、豆苗、大根(紅・白)、椎茸など



## ＊ ゆっくりよく噛んで食べましょう！

「食べる機能」は、少しずつ身につけていくものです。子どもたちは日々の食事を通して、咀嚼や嚥下の仕方を学んでいきます。「噛むこと＝咀嚼」は、安全に飲み込むための大切な準備であり、不十分だと誤嚥のリスクが高まります。

＜噛むことで得られる良い効果＞

- 消化・吸収を助け、胃腸の負担を軽くする
- あご周辺の血流が促進され、脳への刺激になる
- 口周りの筋肉が発達し、歯並びが整いやすくなる
- 素材本来の甘味や旨味が感じられ、味覚が豊かになる
- 満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぐ



焦ると「丸飲み」の癖がつき、窒息や誤嚥の危険が高まります。



### ★ 1歳から1歳半は「手づかみ食べ」ができる食事に

「手づかみ食べ」は目と手と口の共同作業で、摂食機能の発達において重要な役割を持っています。手づかみは発達に必要な動きなのです。

### ★ 1歳半から3歳は奥歯を使って噛むことができる食事に

食べ物の大きさや粘り気を工夫します。噛まずに丸飲みや飲み込まずに口の中にためている時は、食事の形状を見直しましょう。

### ★ 3歳以降は、噛むことが楽しくなるような食事に

歯が生えそろっても、噛む力が十分ではなくたくさんの回数を噛む必要があります。噛むことで得られる感覚を子どもと楽しみましょう。