



食育だより

No. 12

令和5年 3月17日
 認定こども園
 東雲幼稚園
 TEL 54-8220
 給食担当 佐藤 裕美

暖かな日ざしに春の訪れを感じます。今年度も残りわずかとなりました。子どもたちは、卒園や進級へ向けて、意欲的に毎日過ごしています。残りあと2週間となりましたが、1日1日を大切に、園での生活を充実させてまいります。

カミカミセンサー結果報告

毎年『噛むことを意識し、給食を通して、自分は何のくらい噛んで食べているかを子ども自身が知ること、よく噛んで食べようという意識を育てる』という目的で、給食時にカミカミセンサーを使用しています。今年度も、松組を対象に**共通献立**で測定しました。結果は以下の通りです。

松組	平均	最高回数
共通献立	884	1395
1回目	721	1062
2回目	533	777

【共通献立】

- ・鶏の唐揚げ
- ・かみかみサラダ
- ・田舎汁
- ・りんご

普段からあまり噛まず、早食いの子が多かったり、柔らかい食材を好み、噛むことが苦手な子がいたりするクラスで、昨年度はカミカミセンサーを使用しても意識することなく、いつも通り食べていましたが、今年度はよく噛んで食べることを意識することができました。そして、噛み心えのある共通献立では、普段の給食より噛む回数が増えました。ご家庭でも、よく噛んで食べることを心がけましょう。

※新型コロナウイルスの影響で、今年度は松組のみ測定しました。竹組は3月末に練習予定です。



お口ぽかん結果報告

今年度もお口がぽかんとあいている口呼吸から、鼻呼吸になるのか、口呼吸を鼻呼吸にするためのトレーニング法であると同時に、噛むために必要な筋肉を鍛える『あいうべ体操』を1年間行いました。結果は以下の通りです。

	5月	12月	3月
松組	4人	4人	4人
竹組	4人	3人	3人
桜組	7人	6人	6人

松組・竹組は、昨年度から約1年半『あいうべ体操』を行ってきましたが、なかなか改善しませんでした。桜組は、今年度から取り組みましたが、ほとんどの子が口呼吸です。新型コロナウイルスの影響で、マスク生活が続いていることや、なかなか継続できなかったことも改善が見られない原因の一つだと感じています。引き続き『あいうべ体操』を行い、お口ぽかんゼロを目指します！



できるようになったことを ふり返ってみましょう

子どもたちは、1年間できるようになったことが増えました。「食」に関することでは、食事のマナーに気を付けて食べられるようになった子や、苦手なものが食べられるようになった子など、様々です。子どもたち自身が自分の成長に気づき、喜びを感じて自信につながるように、親子でふり返りをしてみましょう。

食生活をチェックしてみましょう

- 食事の前に手を洗うことができた。
 - 食事の準備や片づけを手伝うことができた。
 - 「いただきます」と「ごちそうさま」を言えた。
 - 正しい姿勢で食べることができた。
 - スプーンや箸を上手に使うことができた。
 - よく噛んで、味わって食べることもできた。
 - 楽しく食べることもできた。
 - 三食は決まった時間に食べることもできた。
 - 朝食をかかさず食べた。
 - 毎日、赤・黄・緑の食品群からバランスよく食事ができた。
- ※7つ以上にチェックできるように頑張りましょう！



3月10日(金)今年度最後のお誕生会は、松組のリクエストNo.1メニュー『カレー』を取り入れ、1日限りの『Matsu 吉番屋』をオープン！松組のお友だちが店員になりきり、お客さんに配膳してくれました。おそろいの帽子を身につけ、新型コロナウイルス感染拡大防止に向けた取り組みを実施したうえで運営しました。



「ごゆっくりどうぞ。」と一人ひとりに配膳。ミニゼリー引換券も渡します。



店員さんは大忙し。「ゼリーがもらえるよ！」 お子さまカレーセット



ミニゼリー引換券を持って、店員さんに交換をお願いします。「ゼリーください。」「どうぞ。」 遊戯室で外食気分を味わいながらみんなで会食。

進級へ向けて ～楓組(2歳児)～



毎日、お弁当を給食室へ届けます。「ご飯、お願いします！」「今日もいっぱい食べてね！」 丼の日は、器にご飯をうつしてから順に並び「お願いします。」と具材をかけてもらいます。



手先の器用さや、指先を巧みに使うことを「巧緻性(こうちせい)」といいますが、毎日お弁当を包むことで、生活の中で巧緻性をみがくことができます。お弁当包みは、手先・指先のトレーニングになりますよ。