

食育だより

No. 3

令和6年 7月 1日

認定こども園
東雲幼稚園
TEL 54-8220

給食担当 佐藤 裕美

きゅうり・ナス・トマトといった夏野菜は、暑さでほてった体を冷ます働きがあるといわれています。また、水分も豊富なので、体の水分を補うこともできます。夏野菜をしょうずにとって、暑い夏を乗りきりましょう。

しのめ ベジタブル ガーデニング ～収穫～



5月に植えた夏野菜の苗も順調に育ち、楓組(2歳児)が『きゅうり』の初収穫。「きゅうり採れました〜！」と元気に給食室へ持ってきてくれました。スティックきゅうりにして食べると「カリカリ」といい音を響かせていましたよ。



あここにも！



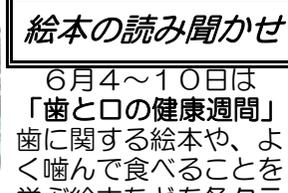
竹組の『ピーマン』も初収穫！「ピーマン採れました〜！」「天ぷらにして食べたい！」ということで、さっそく天ぷらに。ちょっと苦かったようですが、自分たちが育てたピーマンは格別。「おいし〜い！」

～水やり～

まだ収穫には早い野菜も、水やりをして大切に育てています。収穫が待ち遠しい！



な大きくなるね！



災害時の食に慣れよう！

近年、大雨による災害も増えていますが、停電・断水などが起こる地震を想定し、園でも調理不要なパンやアルファ化米・水など「簡易的な食事」を備蓄しています。災害時の食環境や非常食の味をふだんから体験しておくことで、災害時にも非日常感が薄れ、落ち着いて食事を行うことができます。備蓄品の入れ替えの機会を活用し、味や食感に慣れる体験をしました。



パンの缶詰 (オレンジ・黒糖)

黒糖は食べやすかったようですが、オレンジは食べ慣れない味だった様子。災害時には、食べ慣れない非常食がのどを通らないこともあります。子どもたちの嗜好も考慮し、今後は食べやすい備蓄品を備えます。※アルファ化米の試食も予定しています。

絵本の読み聞かせ

6月4～10日は「歯と口の健康週間」歯に関する絵本や、よく噛んで食べることを学ぶ絵本などを各クラスで読み聞かせをしました。楓組(1歳児)は、動物と一緒に「あ〜ん！」とお口を大きくあけて、モグモグ。よく噛む意識づけになりました。



ゆっくりよく噛むことの大切さ

「食べる機能」は、生まれてから学習して獲得する機能です。子どもは、食べる体験を積み重ねながら、食材に応じた咀嚼や嚥下ができるようになります。「よく噛んで食べること」の目的は、食事をおいしく、楽しく、安全に食べることです。子どもの発達に合わせた食事支援を心がけましょう。

★食べる機能の発達について
離乳期以降、子どもの「食べる機能」は著しく発達します。子どもの「食べ方」をよく観察しましょう。

★「よく噛むこと」につながる食環境
人は食べ物を目にすると、自然に唾液がでて、消化の準備を始めます。食事の時には、おもちゃやテレビなど、気がそれるものを遠ざけて、食事に集中できる環境を作ることが大切です。また、意欲的に食べるためには、空腹で食事の時間を迎えることも大切です。

押しつぶし機能	すりつぶし咀嚼機能	前歯でかじり取る機能
<p>口を閉じて舌と上あごで押しつぶす</p>	<p>左右に動かしながら歯茎や歯ですりつぶす</p>	<p>一口量を覚えて、適量をかじり取りながら食べる</p>
<p>【NG】口を開けて食べる 上手に噛めず丸飲みになる</p>	<p>【NG】ガチガチと上下に動く 上手に噛めない</p>	<p>【NG】口に詰め込む 上手に噛めない・飲み込めない</p>

★子どもの発達に合わせた食事
子どもにとって食事は「食べる教材」です。安全に無理なく食べられるように工夫しましょう。

ペラペラの食材
レタス わかめなど

硬い食材
いか・えびなど

かまぼこ
こんにやくなど

- ひき肉のようにパラパラして口の中でまとまりにくい場合は、片栗粉等を使ってまとめましょう。
- さつまいもやトマトのように皮が口の中に残ることを嫌がる場合は、皮をとって提供しましょう。
- パンのように唾液を吸う食材は、飲み物と一緒に提供しましょう。
- かじり取れるやわらかさの食材は、あえて大きいまま提供しましょう。
- 子どもが食べやすいやわらかさになるまでしっかりと加熱をしましょう。
- 蒸し焼きにするなど、しっかりと仕上げることをこころがけましょう。
- ペラペラの食材(子どもにとって食べにくい食材)は、無理に提供することをやめましょう。

★「ゆっくりよく噛む」メリット

- ◎脳の働きを活性化する
咀嚼により脳に流れる血液が増加。脳細胞が刺激されて脳の働きを活発にする。
 - ◎言葉の発音がはっきりする
口の周りの筋肉をよく使うことで、発音がよくなり、表情も豊かになる。
 - ◎あごが発達する
咀嚼の刺激によりあごの骨が成長し、永久歯が正しく並びスペースができる。
 - ◎むし歯を予防する
唾液で歯を洗浄することができるため、口の中をきれいに保つことができる。
 - ◎肥満を予防する
ゆっくりよく噛むことで、満腹感が生まれ、食べ過ぎを防ぐ。
- 毎日食べているごはんは、意外に噛みごたえのある食品です。ごはんは、噛めれば噛むほど甘みを感じることができるので、咀嚼の練習には最適です。
- 一口量が適切かどうか確認しましょう。
 - 食べ方を観察し、一口ごとに噛む回数を増やすように支援しましょう。
 - 口の中に食べ物がなくなってから、次の一口を食べるようにすすめましょう。