

食育だより No. 6

令和6年10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

実りの秋、食欲の秋です。新米がとれ、食べ物のおいしい季節です。「食欲の秋」は、だんだん気温が下がり、冬に向けて体温の維持にエネルギーを必要とするためとも言われます。子どもたちも食べる量が増えていきます。

食育集会 ～よく噛んで食べよう！～



大食好きです！が
 あおもり食育サポーター
 斎藤 明子さん

今年度は『よく噛んで食べよう！』をテーマに、あおもり食育サポーターの斎藤明子さんを講師に迎え、9月7日(土)食育集会を行いました。フリー参観だったこともあり、保護者の方にもお話を聞いていただきました。



ハンバーグには、ごぼうやれんこんなどを加えて、噛み応えアップ！



『ひみこのはがいーぜ』 ～よく噛むと 8個のいいこと～



よく噛む大切さを伝える絵本コーナー



『ひとり30回噛んで食べること』『よく噛むには歯が大事』『食べる時は「もぐもぐ」「がしがし」言葉のリズムが楽しいね』『「ポリポリ」「しゃりしゃり」おいしい音を探して食べよう』『よく噛まないとおなかのこびとが困っちゃう』など「よく噛んで食べること」を、絵本で子どもたちにわかりやすく伝えていきます。

- ひ：肥満防止
- み：味覚の発達
- こ：言葉の発育
- の：脳の発達
- は：歯の病気予防
- が：がんの予防
- い：胃腸の働きを助ける
- ぜ：全身の体力向上

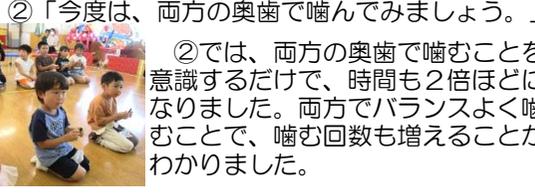
乳歯の虫歯は 要注意

「乳歯が虫歯になっても、生え変わるから大丈夫」と思っていますか？でも乳歯が虫歯になると、歯の噛み合わせや歯並びなど、様々な影響が出てきます。

うまく噛めなくなり、十分な栄養がとれない。
 永久歯の歯並びに、影響する。
 噛む回数が減り、唾液も減るので、さらに虫歯のリスクが高まる。
 歯ぐきにまで細菌が入り、永久歯が、変色や虫歯の状態が生えてくる。



スティックきゅうりを噛んでみよう！



①では「奥歯で噛んでる。」と子どもたちは理解していました。また、自分の噛みやすい方(いつも噛んでいる方)で噛んでいる子が多く、意識することなく、いつも通りに噛んでいて、時間も長い子は15秒ほどでした。

何も味付けをせず、スティックきゅうりをよく噛んで食べると、素材の味を楽しむことができました。「何も付けなくても、おいしいよ！」

時代による食事の変化

弥生時代	鎌倉時代	20世紀初期	現代
噛む回数	3990回	620回	
食事時間	51分	11分	

この結果から、時代と共に食べ物はやわらかくなり、噛む回数も減ってきています。

時代と顔の変化



このままやわらかい食べ物ばかりを食べ、噛む回数も減っていくと、未来人の顎は鋭く上がった顔になっていくと言われています。

食事にかかる時間



ご飯の時間は「20分」位がいいですね。

一回の食事時間は「20分」が理想。20分以内に食べ終わると、噛む回数が少なく、満腹感を得にくい状態で過食(食べ過ぎ)になりやすいです。ただし、90分以上になると胃腸の働きが悪くなるため、長くても90分以内に収めましょう。

食育集会後から20分タイマーを設置して給食を食べています。タイマーが鳴る前に食べ終わった子は「噛むのが足りなかった。」と気づくことができたり、意識し過ぎてちびちび食べをして、タイマーに合わせて食べ終わったりする子もいます。

あま～いメロン『黄美香』おいしいね



メロン狩りには行けませんでした。が、名前のごとく、皮は黄色く、美しく、香りの良いメロン『黄美香』を今年もいただきました。甘くておいしいメロンに大満足！暑い夏を元気に過ごすことができました。



じゃがいも掘り

畑ではじゃがいもが掘り起こしてもらうのを待っていたことでしょうか。9月20日(金)、みんなでじゃがいも掘りを行いました。土に埋まっているじゃがいも、畑の土の感触、畑にいる虫など、たくさんのお話を学びました。じゃがいもは、給食で提供しますのでお楽しみに。



桃組・楓組のお友だち「ここにあるよ！」「ここ掘ったら、もっと出てくるかな？」も一生懸命掘りました。「ミミズいたー!!」にぎやかに掘り進めて...



「長い草見つけたよ！」



じゃがいもがたくさんついていたよ！