



# 食育だより

No. 10



令和7年 2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

寒さと空気の乾燥が気になる季節です。手洗い、うがいやマスクでの風邪やウイルスの予防も大切ですが、食生活も忘れずに。バランスのよい食事でも免疫力をアップし、丈夫な体づくりをしていきましょう。

食を通して見える日本の歴史！

## 食べる社会科見学

郷土料理で地方の文化を知る

### 七草クッキー



1月7日に「春の七草」と呼ばれる7種類の野草を炊き込んだおかゆを食べると、その年1年、病気になるらず、元気に過ごせるといわれています。

園では、子どもたちが食べやすいよう「七草クッキー」にして、3時のおやつで提供しました。



これで今年も元気に過ごせるぞ〜!!

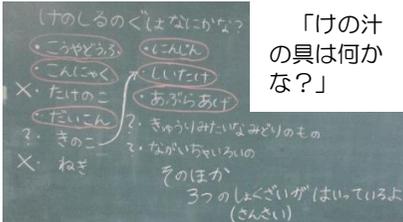


### けの汁



けの汁は、津軽の七草がゆとも言われています。女性が小正月をくつろぐための作り置き料理で、栄養豊富な保存食でもあります。

具は、さいの目状に切った根菜、山菜、油揚げ、高野豆腐、こんにゃくなど。



「けの汁の具は何かな?」

給食後に聞いてみたが、食べ慣れない料理で難しかった様子。



### せんべい汁



せんべい汁は、青森県八戸市周辺で江戸時代に生まれた伝統的な郷土料理で、専用の南部せんべいを用い、しょうゆ味で煮た汁物です。(引用「Wikipedia:フリー百科事典」)

せんべいの他、鶏肉や野菜も入っているので栄養のバランスもよく、心も体も温まる、寒い冬におすすめの料理です。

## 食品による子どもの窒息・誤嚥事故に注意!

毎月、お弁当のご協力ありがとうございます。子どもたちが安心して食べられるよう、先月号に続き、右記のご協力をお願いします。

### 【おうちの方へ】

◎「ミニトマト」「大粒のぶどう」「球形のチーズ」「ミートボール(追加)」を入れる時、桃組・楓組(1歳児・2歳児)・桜組は「縦に4つに切って」入れてください。  
※切らずに入っていた時は、食べさせかねる場合があります。ご了承ください。



◎「枝豆」は5歳以下の子どもには食べさせないでください。(出典：消費者庁ウェブサイト([https://www.caa.go.jp/terms\\_of\\_use/](https://www.caa.go.jp/terms_of_use/)))となっています。ご家庭でも留意し、またお弁当には入れないでくださるようお願いいたします。

## 食と体の育ちを支える 歯の成長とかむ力

歯の成長は、食や体の育ちを支えています。乳歯がそろうのは2歳頃ですが、かむ力の発達は、離乳開始から始まります。一般的な歯の萌出と食事の関係を知っておきましょう。

生後5~6か月頃

7~8か月頃

9~11か月頃



**歯の萌出** 歯はまだない。離乳食は、ミルクと同様に、飲み込んで取り込む。

前歯は生え始めるが歯は使わず、舌に載せた離乳食を上あごに当ててつぶす。

上下4本の前歯が萌出するが、離乳食は歯ぐきで潰して食べる。

**食事形態** 10倍がゆなど、なめらかに潰した物。

舌で潰せる、豆腐程度の固さの物。

歯ぐきで潰せる、バナナ程度の固さの物。

1歳~1歳6か月頃

1歳7か月~2歳6か月頃

2歳7か月頃~6歳頃



**歯の萌出** 第一乳臼歯(奥歯)が萌出し、歯で潰す動きが始まる。前歯でかみ切る姿も。

乳犬歯、第二乳臼歯と萌出し、乳歯が20本そろう。かむ動きを獲得する。

かむ力の基礎が完成。同時に丸のみや、かまないなども、習慣化しやすい。

**食事形態** 歯ぐきでかめる肉団子ほどの固さの物。

離乳食から幼児食へ移行する。

さまざまな味、固さの食材に出合っていく。

## 食事に飽きるすぐ立ち上がる 正しい姿勢で食べていますか?

食事中に、子どもがぐずってしまう、椅子から立ち上がる、食事に集中できていないというときは、「姿勢」に問題があるのかもしれない。そんな姿が見られるときは、子どもの姿勢を確認してみましょう。



**ポイント1** おなかと椅子の間は、こぶし1つ分。

**ポイント2** テーブルに腕が届く。

**ポイント3** ジョイントマットなどを重ねて高さを調整。足で踏ん張れるようにする。

- 大人と同じ目線の高さになるように、ローチェア・ハイチェアを選ぶ。
- 0歳児は、安定して座れるまでは、大人のひざの上で。
- 成長に合わせて、定期的に椅子の高さの見直しを。
- 椅子に立ったり、指を挟んだりしないよう、子どもは大人の手が届く位置に。

