

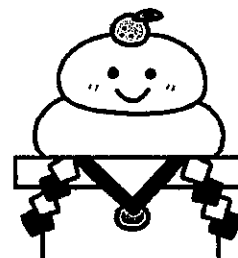
# 食育だより No. 10

2020年1月1日 みなみひの保育園

あけましておめでとうございます。今年も子どもたちの元気に負けないように、おいしい食事を心を込めて作って行きたいと思います。子どもたちの得意な食事、不得意な食事を教えて下さい、給食に取り入れていただきたいと思います。

## 早食いの子は「かむ力」が育たない

よく噛んで食べることは、万が一、食べ物がのどに詰まる「窒息事故」を防ぐために徹底したいこと。それだけではなく、噛むことは健康上に良いことがたくさんあります。よく噛むと唾液がたくさん出ます。すると消化吸収が良くなるので、栄養をたくさん吸収することができ、腸内環境を整えることができます。よく噛めば満腹中枢が刺激されるので、食べすぎや肥満を防ぐこともできます。唾液が多ければ虫歯も予防できるし、噛むことであごが発達しきれいな歯並びが期待できます。噛むことは神経を刺激するので、脳の働きを活発にし、記憶力を良くするなど、知能の発達とも深い関係にあることがわかっています。噛む力は自然に身につくものではなく離乳食のころから発達に応じて「練習」していかないと身に付きません。幼児期に乳歯が生えそろっても、6才から12才にかけて永久歯へと生え変わっていき、新しく奥歯も生えてきます。そのため子どもの歯の状態や食べ方を見ながらその子に適した硬さに調整する必要があります。親にとっては忍耐のいるところですが、子どもころの食べ方は、大人になるまで引きずってしまうので「しつけ」も愛情です。噛む力を発達させるためには、子どもが「自分で食べる意欲」を持つことが大切です。家族や友達といっしょに食事すること、苦手なものに挑戦しやすいしゆっくり噛んで食べるようになります。上手に食べたらほめて、食べる意欲を高めましょう。



11月に各野菜の苗と種をまいて育てている子ども達。ほうれん草、カリフラワー、かぶ。そして春に収穫できるスナップエンドウ、いちごです。毎日芽が出たかな、大きくなったかなと水やりをして世話をしています。少しずつ葉も大きくなってくると、カラスが葉を食べに来ていました。おいしいのでしょうか。収穫はまだまだ先になりますが実りが楽しみです。



### 餅の食べ方に注意!

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといって出さないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

#### 子どもに与えるときの注意点

- ①小さめにちぎる
- ②きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③切れ込みを入れて焼く
- ④口に入れさせすぎない
- ⑤食べているときに目を離さない



#### 今月のお誕生日メニュー

- ・ひじきと鶏肉の混ぜご飯
  - ・鯖の竜田揚げ
  - ・ほうれん草の胡麻和え
  - ・味噌汁
  - ・みかん
- おやつ  
・パフェ