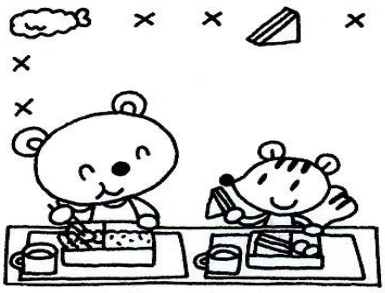

2023年 5月
小規模保育園手をつなご石神井台

給食だより5月号

新年度が始まり、早いもので1か月が経ちましたね。
少し疲れもたまって体調を崩すこともあるかと思います。
ご家庭でも食事や睡眠をしっかりとり元気に登園できるようにしましょう。

『子どもの噛む力について』

子どもの心身の発達に大きく影響する噛む力。噛むことの大切さを知り習慣付けていきましょう。噛むといいことがたくさんありますね。

①あごが発達する

あごが弱かったり、ゆがんでいたりすると、体全体の筋肉や姿勢に大きく影響します。幼い頃から噛む動作をたくさんすることで、あごの骨は強く丈夫になり大きく育ちます。あごが大きく育たないと、永久歯に生え替わったときに歯並びが悪くなってしまいます。

②唾液の分泌が増える

唾液にはたくさんの酵素が含まれています。食べ物を消化吸収しやすくするなど、さまざまな働きをします。さらに、歯を強くしたり口の中を清潔に保ち虫歯を予防します。また、がんや老化の原因となる活性酸素を消す作用もあることが分かってきています。

③食べ過ぎを防ぐ

たくさん噛むと満腹中枢が刺激され、満腹感が得られます。これによって食べ過ぎを防ぐことができ、最近子どもに多い肥満を防止する効果があります。

④脳を発達させる

たくさん噛むと脳が刺激され血流が活発になり、脳が活性化されます。

⑤気持ちを落ち着かせ、集中力を高める

よく噛むことによって緊張感やストレスを抑えてリラックスしたり、集中力や記憶力を高める効果もあります。

⑥豊かな表情が生まれる

幼いうちから頻繁に噛むことで、あごだけでなく頭全体がバランスよく成長します。口を動かすことで表情も豊かになり、美しい笑顔が生まれます。

☆ひとくちで何回ぐらい噛んだらいいの？

ひとくち食べ物を口に入れたら、スプーンを置いてまずは10回から始めてみましょう。そこから回数を増やしていきましょう。意識しないとなかなかできませんが、よく噛むことで消化がよくなり食事をじっくり味わって食べる習慣も身に付きます。大人が「カミカミ」「モグモグ」と噛んでいる口元を見せてあげながら一緒に食べてみてくださいね。

☆噛むときの姿勢は？

足がしっかりと床に着いていること。椅子に浅く腰をかけて、ひざを直角にして座りましょう。足がぶらぶらしていると、しっかり噛むことができませんので、椅子の高さを調整するなどしてください。

★噛む力の発達には個人差があるので、無理をせずその子のペースに合わせて、様子をみながらおこなっていきましょう。ご不明な点は栄養士までご相談ください。

＜食育計画5月＞
＜2歳＞いろいろな食材に関心を持つ（食材に触れる）

＊麻婆豆腐＊

＜材料＞4人分

- 木綿豆腐（サイコロ大）・・・1丁
- 豚ひき肉・・・150g
- 長ネギ（細かく切る）・・・1/2本
- しいたけ（細かく切る）・・・2個
- すりおろししょうが・・・・・・小さじ1
- 水溶き片栗粉（とろみ）
- みそ・・・・・・・・大さじ1
- しょうゆ・・・・大さじ1
- 砂糖・・・・・・大さじ1
- 水・・・・・・・・・2カップ

＜作り方＞
①鍋に水、長ネギ、しいたけ、豚ひき肉、すりおろししょうがの順に入れ火にかける。
②全体に火が通ったら、みそ、しょうゆ、砂糖を入れて味を見る。
③最後に豆腐を入れ、水溶き片栗粉でとろみ加減を調整し完成。

旬野菜のグリンピースやたけのこなど他の野菜を加えてもいいですね。
食材の水分量で味が薄まることがありますので、味を調整してみてください。

≪5月の旬野菜≫

- アスパラガス
- ごぼう
- 春キャベツ
- 新じゃがいも
- そら豆
- たけのこ

旬のお野菜を見て触れたり、食べたりして食事の時間を楽しんでくださいね。