



食育だより

R2.11 高館あおぞら保育園

人間にとって、噛むことは生きていくための大事な行為です。最近では食生活の変化により柔らかい物ばかりを食べるようになったため、特に子どもたちの噛む力が弱くなってきています。噛むことはたくさんの利点があり、子どもの心身の成長のためにもとても重要です。

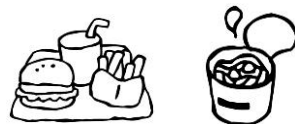
良く噛むとこんなにいいことがあるよ！

- ・虫歯を防ぐ : 唾液の分泌がよくなる
- ・歯並びをよくする : 歯が生えるスペースができる
- ・頭の働きをよくする : あご上下の動きが脳に良い刺激になる
- ・消化を助ける : 胃腸の負担を軽くする
- ・あごをきたえる : 噛む力がつく
- ・容姿を整える : 顔の筋肉や骨が発達する
- ・味覚を発達させる : 素材の味が分かる
- ・発音がはっきりする : 口周辺の筋肉が発達し、

発音しやすくなる



レトルト食品、カップ麺、スナック菓子などは食品添加物が使われており、味が濃く、噛まなくても口の中に味が広がります。加工食品に慣れてしまうと、噛まない習慣が身についてしまうので注意しましょう。



～食感を楽しむ工夫をしましょう～

上手に食べるためには、食べ物を噛みつぶす力だけでなく食べ物に合わせて噛み方を調整する力も必要です。揚げる・煮る・焼くなど、調理法により食感を変えることができます。「モチモチ」「カリカリ」「パリパリ」などいろんな食感を体験できるように調理を工夫してみましょう。食事中は「どんな音がするかな？」などと声をかけて楽しみながら噛む力を身に付けましょう。



よく噛んで味わおう！ 味覚の基本の“5つの味”



- ・甘味・・・砂糖、はちみつなど
- ・塩味・・・塩、醤油、味噌など
- ・酸味・・・酢、レモンなど
- ・苦味・・・コーヒー、緑茶など
- ・うま味・・・肉、魚介類、昆布など



幼児期は味覚が発達する時期でもあります。幼児期にたくさんの味を経験しましょう。



【11月の給食・食育活動】

以上児…食べ物と体の関係に興味を持ち、食事を摂ることの大切さを知る。

未満児…食べ物に興味や関心が持てるような声掛けを行い、食事の意欲につながるようにする。

昼間と朝夕の寒暖の差が、厳しくなってきましたね。衣類で調節しつつ、温かい食べ物を食べて元気に過ごしましょう。

～おしらせ～



新米の季節がやってきました。保育園のお米は宮城県産のひとめぼれを使用しています。米どころ宮城の美味しいお米を、給食でたくさん食べて、新米の香りや甘みを感じてほしいと思います♪

感染症の流行る季節が近づいてきました。園でも、胃腸炎や下痢の症状のあるお子さんが出てくる時期です。帰宅時やお外で遊んだ後、食事前の手洗い・うがいで感染症予防を心掛けましょう。

