

Main menu table with columns: 日付, 献立, エネルギーたんぱく質脂質/塩分, 材料名 (熱と力になるもの, 血や肉や骨になるもの, 体の調子を整えるもの, 調味料), 10時おやつ, 3時おやつ.



給食だより



Nutritional information table with columns: エネルギー, タンパク, 脂質, カルシウム, 鉄, A, B1, B2, C, 繊維, 食塩.

※都合により、献立を変更することがあります。



Recipe for Corn Soup (コーンスープ) for June 6th and 20th, including ingredients and instructions.

献立からのメッセージ

Message about Potatoes (じゃがいも) highlighting their Vitamin C and potassium content.

Message about Peppers (ピーマン) highlighting their Vitamin C and health benefits.

「ゆっくりとよく噛んで食べる」ことの大切さ

子どもにとって食べることは、「遊び」と並んで大きな関心事であり、生活の中心です。特に機能発達が著しい乳幼児期の「食べること」は「栄養を摂取すること」だけにとどまりません。今回は、食事をおいしく、安全に食べるために、「噛むこと」に注目をして、幼児期に獲得したい食べ方についてお伝えします。

★なぜ、噛むことが大切なの？

・唾液が分泌される

よく噛むことで、唾液の分泌量が増え、食事の消化や吸収を助けます。また、唾液は口の中の汚れを洗い流してくれるので、口の中をきれいに保ち虫歯を予防します。



・食べ過ぎを防ぐ

よく噛んでゆっくり食べるの方が、早食いの人に比べて肥満になりにくく、野菜などに含まれる「食物繊維」を多く摂取する傾向があります。ゆっくりよく噛む習慣は、将来の生活習慣病予防につながります。

・あごが発達する

よく噛むことであごの周りの筋肉が刺激を受け、その刺激によってあごの骨が成長します。歯並びのためにも、あごの発達を促し、永久歯が正しく生え並ぶスペースを確保することが大切です。



★幼児期に獲得したい食べ方

- ・食べ物を見て認識する
- ・意欲的に食べようとする

- ・適切な量を口に運ぶ
- ・適量をかじり取る

- ・手と口が協調して動きこぼさずに食べられる
- ・食具を適切に使う



- ・ゆっくりよく噛む(咀嚼回数が多い)
- ・鼻呼吸で口を閉じて食べる

- ・ある程度の時間で食べ進めることができる

- ・姿勢よく食べられる
- ・座位のバランス(体幹)がとれる