

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, 10時おやつ, 3時おやつ. Rows include items like ハヤシライス, ごはん, マーボー丼, 食パン, カレーライス, 豚丼, とりそぼろ混ぜごはん, 食パン, ごはん, 食パン, 五目御飯.



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. Rows include 3才以上児, 目標量, 充足率(%), 3才未満児, 目標量, 充足率(%).

※都合により、献立を変更することがあります。



Recipe for コーンスープ (Corn Soup) for June 6th and 20th. Includes a 4-step cooking process and a list of ingredients for 4 people.

献立からのメッセージ

Message about Potatoes (じゃがいも): Vitamin C and potassium are abundant, and they are good for energy.

Message about Peppers (ピーマン): Contains a lot of Vitamin C, and the green color indicates it is rich in nutrients.

「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か？

・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