

きゅうしょくだより

ひむろこだま保育園給食室 2025.6.1

紫陽花が色付き始め、梅雨の気配を感じる季節となりました。1日の寒暖差が大きく湿度が高いため食欲の低下や体調を崩しやすい季節です。蒸し暑さで食欲が落ちやすいですが、水分補給とバランスのよい食事で体力の維持に努めましょう。

よく噛む習慣をつけましょう

6月10日は「かみかみ給食」の日です。「噛む」ことは生まれながらにして持つ機能ではなく、成長と共に身につけていく機能です。そこで大切なのは乳幼児期の食事です。食べ物をしっかり噛むことにより、唾液の分泌が促されます。唾液は歯をきれいにし、歯を成長させてくれるため虫歯予防にも役立ちます。

また、よく噛むことは、永久歯の正しい発育と歯並びをサポートするために大切です。バランスよく噛むことで顎の筋肉が発達し、永久歯が生えるためのスペースを作ることに繋がります。片側だけで噛むなどの噛み癖があると、そちら側の歯がすり減ってしまい、噛み合わせのゆがみの原因にもなります。歯は一生使う大切なものです。食事を楽しみながら噛む習慣を身につけましょう。

献立

- 白ごはん
- かき揚げ
- きゅうりとわかめの酢の物
- もずくスープ

かめば噛むほど味のでる“ちくわ”と“たまねぎ”に、繊維が多い“にんじん”を千切りにしてかき揚げに入れます。よく噛む食材を料理に取り入れることで自然と噛む回数がUPします！



くりぐみさんのお弁当給食の様子を紹介します



お弁当箱に給食のおかずを詰め食べることは、バランスよく盛り付けることや適切な食量を知ることができる体験です。子どもたちはラップにごはんをのせて、まん丸おにぎりや三角おにぎりを上手に作っていました。「まん丸おにぎりができたよ！」と誇らしげに見せてくれました。カップに入れたおかずと子どもたち自身で握ったおにぎりをお弁当箱に上手に詰めて準備できたら公園に出発!!

いつもの部屋、いつもの机ではない場所で食べることで非日常の楽しい時間になってよかったです。



三色栄養ってなに？



三色栄養は、見た目の色ではなく、食べ物に含まれる栄養素の働きをもとに赤・黄・緑の3つの色に分類したものです。びわぐみさんに三色栄養について食育絵本を用いて説明しました。赤色は、大きくなるための身体を作る食べ物。黄色は、元気いっぱい身体を動かすための力になる食べ物。緑色は、病気から身体を守ってくれる食べ物。

今日の給食に入っていた赤色の食べ物は何か？とクイズをだすと「とりにく!」「ぎゅうにゅう!」としっかりわかっていて、さすがのびわぐみさんでした。

