

食育だより 6月号

鴨島中央認定こども園 給食室

6月食育目標 ～よく噛んで食べよう！～



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よく噛むことは、健康な体づくりにとても大切です。

一口15～30回噛むことを目標に、落ち着いてゆっくり食事をしましょう。

今月は「歯と口の健康週間」にちなんで噛むことを意識つけた献立を取り入れています。

根菜や・乾物など噛みしめのある食品を取り入れ子どもたちが噛むことを意識できるようにします。

よく噛んで食べることを心がけ、食後の歯みがきもしっかり行い習慣づけたいですね。



噛むことの効果

①食べ物を消化・吸収しやすくなる

よく噛むことで食べ物が小さくなるほか、唾液がたっぷり出るので、消化・吸収を助けます。

②体の成長・機能が向上する

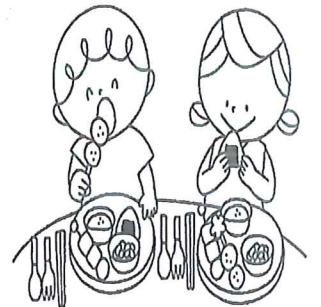
口のまわりの筋肉が発達し、口がしっかり開くので、言葉の発音がはっきりします。

顔や頭まわりの血流がよくなり、脳も活性化します。

③病気の予防につながる

よく噛むと脳の満腹中枢が働いて食べすぎを防ぎ、肥満予防になります。唾液がたくさん

出て口の中をきれいにするので、むし歯予防につながります。



～今月の給食・よく噛んで食べる献立～

6月2日(金) 五目和え

葉物野菜や海藻、ひじきを使用しています。

6月8日(木) 筑前煮

根菜やこんにゃく、乾燥しいたけを使用した具だくさんの筑前煮です。

6月8日(木) ちくわの磯辺揚げ

ちくわの切り方を工夫しています。

6月9日(金) ぽいぽいきゅうり

噛むとぽいぽい楽しい音がして、さっぱりとした味付けにしています。

6月21日(水) ごぼうサラダ

根菜を豊富に使用し、下味をつけたごぼうをごまたっぷりのマヨネーズソースで和えています。

6月28日(水) 高野豆腐のフライ

お肉のような食感と噛めば甘味が出てくる工夫をしています。

毎日の給食を通じて楽しく食べながら、よく噛んで食べることの大切さを伝えていきます。

お楽しみ給食

園庭の畑で育てていた「紫玉ねぎ」を5歳児の子どもたちと収穫しました。大きく立派に育ち、たくさん収穫することができました。子どもたちのリクエストに応じて「玉ねぎフルコース料理」を作ります。

6月1日(木)の給食に登場する予定です。お楽しみに！

