食育だより

令和4年度
長井市給食
共同調理場

文責：さたけなおこ

色づき始めたアジサイに、梅雨の訪れを感じる季節となりました。
雨の日が続くと外で遊べなくなりおなかが空かなくなったり、じめじめとした気候だったりで食欲もわきにくくなり、体力も落ちがちです。
規則正しい生活とバランスの良い食事を心がけ、体調管理に気を付けて過ごしましょう。

ひでこちゃんの読み聞かせ会食

いつも児童センター・すみれ学園で絵本の読み聞かせをしてくださっている「ひでこちゃん」。
今年度から、給食の時間前に読み聞かせてもらい、新型コロナウィルスに気を付けながら会食を楽しんでいただける事になりました。
楽しく遊んでいたのを食べる気持ちに切り替えるのが苦手な子もいます。
読み聞かせを聞いて、興奮している気持ちをクールダウン。泣いていた子も絵本の世界に引き込まれて、いつの間にか泣き止んでいました。

ひでこちゃんの読み聞かせで絵本の世界にたっぷりと浸った後は、給食の時間を穏やかに迎えることができ、食べる気持ちへの切り替えがとってもスムーズになるようです。
絵本も食べることも大好きな子どもになって欲しい、という思いを込めて続けていきたいと考えています。

しっかり噛むということ

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。
「噛む」機能や能力は、生まれてからの学習によって習慣化し、身についていきます。まだ歯の生えていない赤ちゃんの離乳食の時から噛む練習は始まっているのです。

噛むことには口の機能の発達も関係してきます。口の機能が発達しないと、口呼吸になりがちです。口呼吸の原因は、食事の軟食化、水分により流し食べ等の他に、発達を促してくれる風車や草笛等の昔ながらの遊びが減ったこと、マスクの常用使用で口笛を吹く等の口遊びも減少していることがあげられます。口呼吸だと、食事中、鼻呼吸ができないため口を閉じてゆっくり噛むことができなくなり、クチャクチャと音をたてて食べるようになります。風船を膨らます、スイカの種を飛ばす等の遊びも口の機能の発達に有効です。お家でも試してみて下さい。

よく噛むためには、食事中に姿勢も大切です。テーブルは高すぎませんか？イスに座った時足はブラブラしていませんか？姿勢が悪いと、よく噛めないだけでなく、集中力も途切れやすくなり食事を最後まで食べきれなくなります。

しっかり噛むことには利点がたくさんあります。
- 唾液がよく分泌され消化を促し、肥満や便秘予防になる。
- 食べ物本来の味がわかり、薄味でもおいしく食べることができ味覚の発達を促す。
- あごの筋肉が発達し、歯並びが良くなる。唾液が分泌され、歯の病気予防になる。
- 脳の働きが活発になる。　等々

このように「しっかり噛む」ということは、身体の健全な発育に欠かせない生活習慣で、身につけていくことが大切です。「ごはんをよく噛むと甘くなるね。」と一緒に楽しく・おいしく食べ物を味わうことを家庭でも習慣づけていくことで、よく噛むことを身につけましょう。

食感いろいろ

ごぼう、にんじん、れんこん、干し椎茸、つきこんをごま油で炒めた「五目きんぴら」という献立があります。こども達に食感を聞いてみると、ごぼうは「ゴリゴリ」、れんこんは「シャキシャキ」、つきこんは「ウニウニ」と教えてくれました。
お家でも聞いてみて下さい。おもしろい答えが返ってくるかもしれませんよ。

かわいくできました

こどもの日献立に「鯉のぼりミートローフ」を提供しました。調理場で手作りしたミートローフに、園の先生から目や鱗を書いてもらってできあがりました。