

おいしい!の笑顔がふえますように



6月

令和7年度
長井市給食共同調理場
文責:さたけなおこ

雨が降ったりやんだり、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きにくなります。またじめじめとした気候で食欲もわきにくなり、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。

6月は「食育月間」でもあります。幼児期は食べる事の基礎作りの大切な時期です。食べる事が大好きな子どもが増えてくれるよう、おいしい給食作りをしていきます。ぜひ献立表も参考にしてください。



しっかり噛むと 良いこといっぱい



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。給食では4日～10日まで、良く噛む献立やカルシウムを多く含む食材を使用しています。

「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、風船ガムを膨らま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ください。

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、毎日のくらしの中で身につけていくことが大切です。

給食では、噛み応えのあるように野菜を大き目に切ったり、食感が残るように調理の工夫をしたりしています。これからの季節だと「スティックきゅうり」等も噛む習慣がつかますよ。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、大人もこどもも一緒に良く噛むことを身につけましょう。

こどもの日献立

2日は
「鯉のぼりミートローフ」で、
先生からミートローフに目や
ウロコを描いてもらいました。
おいしかったね!



いただきます♪



ハートのいちご♥

いちごのヘタをV字にカット
して半分に切ってもらいました。
フルーツポンチがかわいくなり
ましたよ。

