

食育だより

ピノキオ幼児舎



平成29年度6月



雨が多くなる梅雨の時期、気持ちが楽しく晴ればれとするような食事の時間になるように、楽しい雰囲気でお食事をいただきましょう～♪ また、この時期は食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期です。手洗いをしっかりと行いましょう！

ゆっくりよく噛んで食べよう！

人間の食べる機能は、生後数年間にわたって準備、獲得されるものです。理想的な食べ方は「ゆっくりよく噛んで食べる」ことです。よく噛むと、かじり取りやもぐもぐ（咀嚼）、飲み込み（嚥下）まで自然に上手くなります。よく噛んで食べるためには、まわりの大人の接し方やどんな食べ物を食べるのかが大切です。より健康な食べ方ができるように毎日の食事の中でトレーニングしましょう。

ゆっくり噛むことの利点

①咀嚼により脳に流れる血液が増加。脳細胞が刺激されて脳の機能が活性化されます。



③味覚の発達を促進し
・食べ物の甘さを感じる
・おいしく食べられる

②口の周りの筋肉をよく使うと、
・発音がよくなる
・表情が豊かになる
・あごが発達する

④唾液がたくさんでることで
・虫歯予防
・消化を助ける

ごはんでゆっくりよく噛む練習をしましょう

毎日食べているごはんは、意外に噛みごたえのある食品です。ごはんは、噛めば噛むほど甘みを感じることができるので、咀嚼の練習をするには最適です！

＜注目ポイント＞

- ① 一口量が適切かどうか確認しましょう
- ② 食べ方を観察し、一口ごとに噛む回数を増やすようにしましょう

*ゆっくりよく噛んで食べ、ごはんを自然に飲み込むことができているらOKです。

*ごっくんと飲み込んでいるようならごはんの水加減を増やしてやわらかくしてみましょ。

6月は「食育月間」です

幼児期には、食べる喜びや楽しさ、食べ物の興味や関心を通じて自ら進んで食べようとする気持ちが育つようにすることが大切です。食に関わる絵本を読んだり、親子で料理を作ったりと楽しみながらすすめましょう～♪

旬野菜 ズッキーニ

ズッキーニはかぼちゃの一種です。歯ごたえがナスに似ていて油と相性のよい食材です。油で炒めたり揚げたりすることで、香りがでて美味しくなります。ビタミン・ミネラルが多く、味にクセがない旬野菜です。



おうちでクッキング

サラダ



子どもと一緒にクッキングをするとき、何から教えていいか迷います。まずは、道具を使わずにできる「ちぎる」ことから始めてみてはいかがでしょうか。ちぎる作業に最適なのは、サラダです。キャベツやレタスはもちろん、トッピングに海苔、スライスチーズなどを用いれば、全部手でちぎれます。ぜひ、チャレンジしてみてください。

成長に大切な栄養を取ろう

カルシウム

カルシウムは骨や歯を形作っているものですが、役割はそれだけではありません。イライラを抑え神経を安定させる、筋肉の収縮や血液の凝固を助ける、細胞の機能を調整するなどの働きもあります。カルシウムは、乳製品、小魚、豆製品、青菜などに多く含まれています。



ふだんの食事に意識的に取り入れていきましょう。

6月は虫歯予防デーです！カルシウムをとりましょ！