



6月 給食だより

2021年6月配布

梅雨の時期を迎えました。この時期は、気温や湿度の変化が激しいので、体調を崩しがちになります。しっかりと栄養・睡眠をとって、疲れを体に溜めないようにしましょう。また、食中毒には特に気をつけましょう。食中毒予防の基本は「手洗い」です。石鹸を使ってきちんとした手洗いを食事前はもちろん、ご家庭でも習慣づけて手はいつも清潔にしておきましょう。

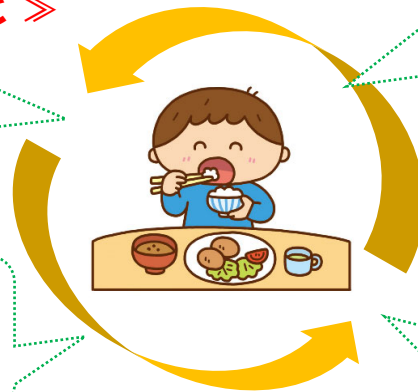
《 ゆっくり噛んで食べよう 》

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、かじりとり(捕食)やもぐもぐ(咀嚼)、飲み込み(嚥下)まで自然に上手になります。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かがポイントになります。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。

《 ゆっくり噛むと良いこと 》

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

③味覚の発達を促進する
 ・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
 ・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
 ・虫歯予防
 ・消化を助ける

★毎日の食事でのトレーニングのために

＜咀嚼機能が未発達な子どもたちにとっての食べにくい食材＞

噛みごたえ度	食品
1	豆腐、プリン、ゆでかぼちゃ、ゆでだいこん、ゆで芋、ゼリー
2	だし巻き卵、カステラ、バナナ、もも缶、ゆで人参
3	食パン、肉団子、納豆、たら
4	ゆでうどん、ハム、チーズ、りんご、ごぼう
5以上	ごはん、かまぼこ、たけのこ、ゆでアスパラ、わかめ、生レタス、生キャベツ、チキンソテー

★『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、噛めば噛むほど甘味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の確認！

②食べ方を観察して一口ごとに噛む回数を増やす！

※ 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。