

食育だより

まんのう町立長炭こども園 令和8年5月

5月は新しい環境にも少しずつ慣れてくる時期です。子どもたちも園での生活や食事に、これからゆっくと親しんでいきます。今月は「よく噛んで食べること」をテーマをお届けします。よく噛むことは、消化を助けるだけでなく、食べ過ぎを防ぐことにもつながります。毎日の食事の中で、ゆっくとよく噛んで食べる習慣を大切にしましょう。

よく噛んで食べよう！！



みなさんはむし歯がない健康な歯を保っていますか？

歯は食べ物をしっかり噛むためにとても大切です。噛みごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。

かむ回数を増やすために



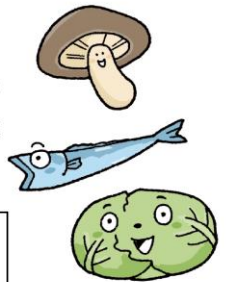
かみごたえのある食べ物を食べる

飲み物や汁物などの水分で流し込まない

食材を大きく切る

かみごたえのある食べ物

- ・かたいもの
- ・繊維質が多いもの
- ・よくかまないと食べられないもの



かみごたえのない食べ物

- ・やわらかいもの
- ・加工度が高いもの
- ・よくかまなくても食べられるもの



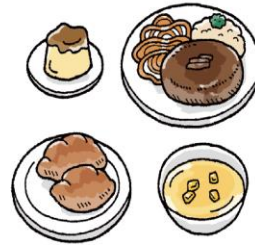
現在の食事はかむ回数が減っている

昭和初期



1420 回

現在



620 回

昭和初期の食事は、かみごたえのある野菜や豆類が多く使われていたといわれています。現在の食事はかみごたえのあまりない、やわらかい食品が多く、かむ回数が減ってきています。



よくかめば
脳が活性化！

よくかむとあごの筋肉が動き、周りの血管などが刺激され、脳への血流が増えて脳が活性化します。

牛乳でカルシウムをとろう

給食レシピ



ししゃもの磯辺揚げ

～材料～

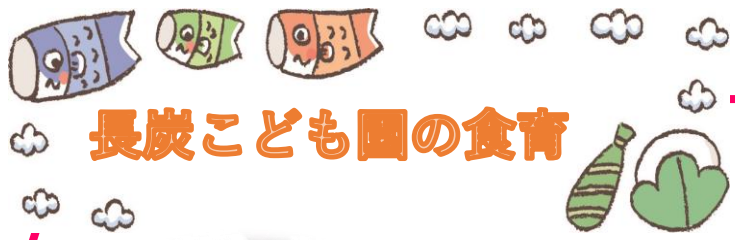
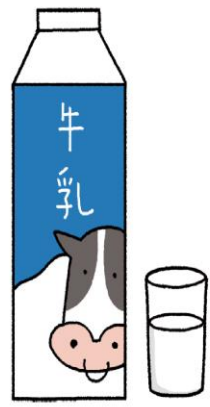
- ししゃも 4匹
- 天ぷら粉 20g
- ごま 小さじ1
- あおのり お好みで
- 油 揚げ用

} A

～作り方～

- ① Aの材料に水を適量加え混ぜ合わせる。
- ② ①にししゃもを入れ衣をつける。
- ③ 170℃～180℃の油で約3分程度、カリッとさせるまで揚げる。

牛乳はカルシウムが豊富です。小魚やこまつななどの青菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。



長炭こども園の食育



お弁当給食



お花見給食



新しい年がスタートしました！新しいクラスになったり、新しい友達が増えたり、環境の変化はありましたが、みんな少しずつ慣れてきたようです。新しいお友達は給食も始まりました。今年度も、楽しく、おいしく、給食を食べて元気いっぱいにご過ごしていきたいです。

みんなで食べると、おいしいね！！

