

給食だより

令和8年度 6・7月号 芳明こども園



雨の多い季節から夏本番へと季節が移り変わる6・7月になりました。子どもは、汗をかきながらも友達と元気に遊び、給食の時間も楽しみに過ごしています。じめじめした時期や暑さで食欲が落ちやすくなりますが、給食では旬の食材や食べやすい献立を取り入れ、しっかりエネルギーがとれるよう工夫しています。ご家庭でも、朝ごはんや水分補給を大切にしながら元気に過ごしましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康週間！
～ かむ力をつけるには ～

●味覚を育み、かむ力をつける

嫌いな物を作らないためには、乳幼児期に味覚の情報を増やすことが大切です。さまざまな味を体験し、おいしさを知ることで、味覚は育まれます。同時に、かむ力をつけることが重要です。よくかむと、だ液がたくさん出て消化吸収を助けるうえ、むし歯や歯列不正、肥満を予防し、知能の発達にもつながります。ごはんには麦や玄米を混ぜたり、おかずに生野菜やきのこ、海藻を取り入れたりして、かみ応えのある食事にしましょう。食べる意欲を大切にしながら、ゆっくりと取り組みましょう。

●よくかむための声掛け

「モグモグ、カミカミ」と言っても、どうするのかわからない子どもには、子ども自身の手で奥歯を触らせて「ここでカミカミするよ」と伝え、「かんだらどんな音がするかな？ どう、聞こえたかな？」「かんだらどんな味がしてきた？」などと、自分がしっかりかむことで感じる感覚を、言葉にできるように働きかけます。食べ物のかみごたえを楽しみながら、ゆっくりと味わって食べましょう。



あそび食べにはどう対応する？

食べる気がなくなり、食べ物をおもちゃにしてしまう「あそび食べ」。子どもがある程度は自分で食べたら、残りは介助しながら与えましょう。顔をそむけたり、イヤイヤをしたりしたら、ごちそうさまのサインです。早めに切り上げるようにします。



むし歯は食べ方で防ぐ！？

こんな食べ方がむし歯のもとに

だらだら食べる

遊びながらおやつを食べたり、食後に歯みがきをしなかったりすると、口の中に汚れが長時間たまり、むし歯を招きます。飴やキャラメルなど、長い間口の中に入れてままになるお菓子も要注意です。

やわらかいものばかり食べる

だ液には、口の中をきれいにして歯を守る働きがありますが、やわらかいものはそれほど噛まないで、だ液があまり出ません。また、歯にこびりつきやすく、むし歯を招きます。

むし歯を防ぐ食べ方に変えよう！

おやつの時間を決める

時間を決めて、しっかり区切りましょう。甘いものを食べても、その後しっかり歯をみがけば安心です。

よくかんで食べる

よくかむと、だ液がよく出ます。「よくかんで」と言っても、子どもにはわかりにくいので、野菜類や海藻類、きのこ類など、かみごたえのある食材の様子を見ながらとり入れましょう。

おすすめ！

コロコロサラダ（枝豆サラダ）

材料（大人5人分）

ごぼう	100g
枝豆	150g
にんじん	60g
厚切りベーコン	30g
コーン缶	45g
マヨネーズ	20g（大2）
しょうゆ	3g（小1/2）
レモン果汁	少々

作り方

- ①ごぼう、人参、ベーコンは1cm角に切る。
- ②沸騰したお湯で、野菜を全て茹でる。火が通ったら、しっかりと水気を切る。
- ③ベーコンは、フライパンで炒める。
- ④②、③を合わせ、マヨネーズ、しょうゆ、レモン果汁で味付けをして出来上がり。