

# 給食だより

認定こども園 つるがしま白百合幼稚園  
2024年(令和6年)10月号



ようやく朝夕の涼しさを感じられるようになりました。秋は実りの季節、食欲の秋です！新米をはじめ、きのこやさつまいも、りんご、栗などおいしい食材がたくさん出回ります。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。給食でも旬の食材を取り入れ、話題豊かな給食時間を過ごせたら良いなと思っています。秋の恵みに感謝をし、よく食べ、よく運動して、しっかり睡眠をとり、元気に過ごしていきましょう！！

## よく噛んで食べよう！！

子どもにとって「食べること」は、「遊び」と並んで大きな関心事であり、生活の中心です。特に機能発達が著しい乳幼児期の「食べること」は、「栄養を摂取すること」だけにとどまりません。「食べる」体験を積み重ねながら、食材に応じた咀嚼や嚥下ができるようになります。



### ～～「ゆっくりよく噛む」ことのメリット～～

「よく噛んで食べること」の目的は、食事をおいしく、楽しく、安全に食べることです。また、健康にも影響を与えます。

- ★脳の働きを活性化する→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働きが活発に。
- ★味覚の発達を促す→唾液が出て、食べ物そのものの味を感じることができる。
- ★胃腸の働きを助ける→唾液と混ぜ合わせながら食べ物を小さくすることで、消化しやすくする。
- ★肥満を予防する→ゆっくりよく噛むことで、満腹感が生まれ、食べ過ぎを防ぐ。
- ★言葉の発音がはっきりする→口周りの筋肉を良く使うことで、発音が良くなり、表情も豊かになる。
- ★あごが発達する→咀嚼の刺激により、あごの骨が成長し、永久歯が正しく並びスペースができる。
- ★むし歯を予防する→唾液で歯を洗浄することができるため、口の中をきれいに保つことができる。

### ～～「よく噛むこと」につながる食環境～～

人は食べ物を目に見ると、自然に唾液が出て、消化の準備を始めます。食事の時には、おもちゃやテレビなど、気がそれるものを遠ざけて、食事に集中できる環境を作ることが大切です。また、意欲的に食べるためには、空腹で食事の時間を迎えることも大切です。



### ～～ごはんて練習～～

毎日食べているごはんは、意外に噛み応えのある食品です。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。ちょうど新米が出始めました。ゆっくりよく噛んで、存分に味わいましょう。

食事は毎日欠かせないものです。お子様のお食事でご心配なことや気になること、伝えておきたいことなど・・・何かありましたら、給食室へお声掛けください。