



おおきくなーれ

幼保連携型認定こども園 仙台保育園

給食だより

令和7年6月号



味覚をはぐくみ、 噛む力をつける

嫌いなもの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によって味覚ははぐくまれます。

同時にかむ力をつけることが重要。よく噛むと唾液が良く出ることによって、右のような効果が期待できます。

おやつバナナやゼリーを、りんごやせんべいに替えたり、おかずにきのこや海藻類、生野菜など取り入れ噛む習慣を身につけていきましょう。

肥満予防



消化・吸収を
よくする



噛むことの効果

虫歯を防ぐ



脳を活発に

記憶力アップ!



旬のたべもの

【かつお】

かつおは、DHA・EPA、たんぱく質やビタミンD、造血作用のある鉄やビタミンB12などが、ほかの魚に比べて豊富に含まれるのが特徴です。魚に含まれる不飽和脂肪酸で、どちらも体内でほとんど作ることができないため、食べ物から摂取する必要があります。DHAは脳や神経の働きをサポートし、記憶力や集中力を維持するのに役立つ成分です。

【オクラ】

オクラは100gあたり92mgのカルシウムが含まれています。オクラは野菜の中でもカルシウムが比較的多い物に分類されます。葉酸はにんじんの4.8倍と他の野菜に比べると多く含まれています。また食物繊維も野菜の中では上位の量でにんじんの2.1倍。食物繊維は便秘の改善だけでなく、腸内の善玉菌のエサとなり腸内環境を整えてくれます。



6月～9月の間
衛生面を考慮し
お弁当の日は
おやすみです。



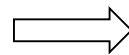
かむ力を育てる食事のポイント

かむ力を育てる食事としては、

- ・適度な噛みごたえのある食品
- ・前歯で噛み切れる硬さ
- ・年齢にあった噛みごたえのある調理法
- ・丸飲みしない厚さ、大きさ
- ・食事中にお茶や水などの水分で流し込まない

等のポイントがあります。噛むことを意識するということ、硬さだけに意識が行きがちですが、調理の際の切り方を変えるだけで、噛みごたえは変わってきます。

例えば、和え物のきゅうりを千切りから、いちょう切りや乱切りなどにする、スープの具材もサイコロ状に切ってみるなどすることで、咀嚼を意識した食事の形態になります。



お手伝いクッキング

今月はすずらん組からひまわり組まで、こども達にたくさんのお手伝いクッキングをしてもらいました。お手伝いクッキングとは、給食で使う野菜を洗ったり皮をむいたり、ちぎったりとこども達が自分の手でできる作業を行ってもらう活動です。そら豆のさや剥きを行ってくれたひまわり組の様子をご紹介します。



筋を取ったら
隙間に指を
入れて

開くとそら豆が
出てきました

そら豆の筋は長
いよ

