



令和元年
木花こども園



6月は長雨で蒸し暑い日が続き、子どもたちも体調を崩しやすいというえ、食中毒も発生しやすい季節です。手洗い、うがいなど衛生管理の徹底に加え、早寝・早起き・朝ごはんの習慣を心がけましょう。



★よく噛むことでよい効果がたくさん★

噛む力は乳幼児期に発達するため、お子さんの成長に合わせた食べ物を用意し「噛む力」を育てていきましょう。

①歯の病気を防ぐ

だ液がたくさん出て、口の中をきれいにします。食べ物で酸性に傾いた口腔内を中性にし、虫歯を防ぐ効果があります。

②消化をよくする

食べ物を細かく噛み砕くことで、だ液とよく混ざり、胃や腸での消化が助けられます。

③脳の発達

あごの筋肉が動いて周りの血液や神経が刺激され、脳の血流がよくなるといわれています。脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まります。

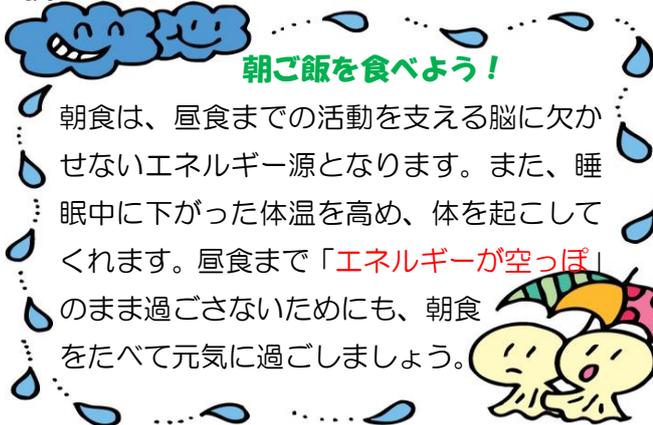
④食べ過ぎを防ぐ

ゆっくりよく噛んで食べることで満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防ぎます。



⑤味覚の発達

食材そのものの持ち味を味わうことができます。



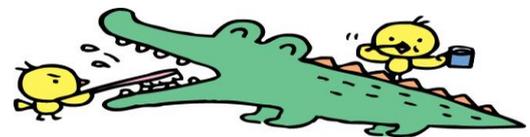
朝ご飯を食べよう!

朝食は、昼食までの活動を支える脳に欠かせないエネルギー源となります。また、睡眠中に下がった体温を高め、体を起こしてくれます。昼食まで「エネルギーが空っぽ」のまま過ごさないためにも、朝食をたべて元気に過ごしましょう。

<よく噛むためのポイント>

- ☆ 好きなメニューや食べ慣れた食材で噛む練習をしてみましょう。
- ☆ 見守りながら一緒に口を動かし、噛む動きをみせてあげましょう。
- ☆ 噛み切りにくいものは「薄切り」に、やわらかくなるものは「大きめの一口大」に切りましょう。
- ☆ だしや素材のうま味をきかせましょう。口の中に香りやうま味が広がり、よく噛んで味わおうとします。
- ☆ 固さの異なる食材を組み合わせましょう。かむことで美味しさが増します。
<例> 煮物
噛みやすい食材（人参、かぼちゃ、里芋、豆腐）
よく噛む食材（きのこ、れんこん、こんにゃく）

※よく噛んで食べるためには口を閉じて、口全体を使って食べる動きをすることが大切です。口を閉じて噛んでいることを確認しましょう!



かぼちゃと魚のコーン揚げ 4人分 11、25日のメニュー

白身魚 200g
かぼちゃ 120g
クリームコーン 40g
卵 1個
小麦粉大さじ4
しょうゆ、塩少々



<作り方>

- ①魚の切り身は一口大に切って、塩をふりかけておく。
- ②かぼちゃは食べやすい大きさに切る。
- ③クリームコーン、卵、小麦粉、しょうゆ、塩少々を混ぜ合わせた衣を作り、魚とかぼちゃをさっくり混ぜる
- ④熱した油に、まとめながら入れ、揚げる。