



給食だより

6月号



2020年6月1日発行
田園調布学園大学
みらいこども園
栄養士 中嶋なおみ

子どもたちの消化・吸収



消化・吸収とは、体内で食べ物を細かく碎き、栄養として細胞に取り入れる機能のことをいいます。大人に比べて子どもの消化・吸収機能は未熟な状態です。しかし、成長するためにはたくさんの栄養が必要なため、消化しやすい食材や調理法を選ぶことが必要です。

まず、食べ物が口に入って歯や舌で細かくしていきます。子どもたちの口の中は大人よりも歯が少なく、同じように咀嚼することができないので形状や調理法、固さなどの配慮が必要です。しかし、柔らかいものばかりでは咀嚼機能の成長が促せないため、食べ方に合わせて変化させていきましょう。合わせてよく噛むことも伝えていきたいですね。

また、加熱したものの方が、熱で菌や寄生虫が殺菌されることや消化吸収率が上がる利点があります。生モノは消化吸収機能が未熟な子どもたちには、感染リスクも高いので加熱したものの方が安心です。

給食で配慮していること...

- ・繊維の多い葉物は柔らかめに茹でて短めに刻む。
 - ・弾力のある鶏もも肉などは乳児クラスは調理後に一口にカットしたり、豚もも肉は短く切ってから調理する。
 - ・きのこ類やわかめは短く切るなど...
- サンプルケースを見ていただくと分かるかと思いますが、一般的な料理の形状より細かい、小さいものになっています。

給食の献立から...

雷汁

今月の季節献立で、「雷汁」があります。具材は、鶏ひき肉と玉ねぎ、豆腐などなので、見た目は雷とは違うのですが、調理室の大きな回転鍋で豆腐を炒めるときにバリバリと雷のような音がします。(本当はその瞬間を子どもたちに見せてあげたいのですが...)
「かみなり」という名前から、時々お椀や食缶に耳を近づけて音がするか確認している子がいます。



食中毒に注意しましょう

じめじめとした梅雨が始まります。湿度が上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。特に食中毒には気を付けたい時期です。

- ・しっかり手洗い
- 調理中、食事前
- ・しっかり火を通す
- ・冷蔵庫を過信せずに早めに食べきる。

