



# 給食だより

## 6月号



2023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

### よく噛んで 食べましょう



よく噛んで食べると・・・

\* 食べ物を消化・吸収しやすくなります

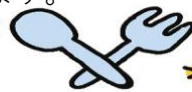
よく噛むことで食べ物が小さくなり、また、唾液がたっぷり出るので、消化・吸収を助けます。

\* 身体の発達・機能が向上します

口の周りの筋肉が発達し、言葉の発音がはっきりします。顔や頭の血流がよくなります。

\* むし歯予防になります

よく噛むと唾液がたくさん出て口の中をきれいにするので虫歯予防になります。



### 命をいただく ～給食の場面から～

給食に「チンジャオロースー」が出た日、ほし組で子どもたちの給食の様子を見ていると、「先生、何が入ってるの?」と子どもに聞かれました。

「豚肉とタケノコとピーマンだよ」と答えると一つ一つをつまんで「これは?」と聞いてきました。「これはなあに?」「お肉、豚肉だよ」と答えると「豚・・・死んでるの?」と聞かれ、思わず答えにつまってしまいました。

いろんな命をいただいていることを伝えることは食べ物を大切にすることにつながりますが、生きているものがどのようにして食材となるかをどこまでリアルに伝えたらいいか、子どもたちの受け止め方はどうなのかなど考えさせられる場面でした。

