



給食だより

6月号



2025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

食べ物を口に入れたとき、何回噛んで食べていますか？よく噛まずに飲み込むと、誤嚥してしまったり、消化するときに胃腸に負担がかかります。また、よく噛むことで唾液が出て虫歯の原因菌を洗い流し、虫歯を防ぐこともできます。

よく噛むように子どもたちに伝えるとき、乳児クラスでは食べている子どもの顔を見て、噛む口の動きを子どもたちに見せながら「カミカミしてね」というと顔の真似をして口を動かします。また「どんな音がするかな」と聞いてみると噛むことに意識が向いていくこともあり、「いい音がするね」と一緒に確認します。幼児クラスでは声をかけながら噛むとよいことを伝えながら噛む様子を確認します。ご家庭でも子どもたちと食べながら、噛むことを一緒に意識してみましょう。



そら豆のさや取り

5月13日と27日にランチルームでそら豆のさや取りをしました。0歳児から5歳児まで様々な姿がありました。

乳児クラスは、実際に持って鞘の形状や触感を体験し、大人が豆を取り出す様子をよく見ていました。

幼児クラスは援助してもらいながら自分で鞘を割って豆を取り出し、豆の大きさ比べや鞘の中のふわふわした部分などを触って観察するなどしていました。年中・年長児はほとんど自分でできるので、集中して作業をしていました。そら豆はポテトサラダに入れて味わいました。

～ よく噛むためには丈夫な歯を

育てましょう～

歯を丈夫にする食べ物

- * カルシウムを含む・・・乳製品・大豆製品
青菜・小魚など
- * カルシウムの吸収を助けるビタミンDとたんぱく質を含む
ビタミンD・・・魚・キノコ類
タンパク質・・・肉・魚・卵・大豆
- * 緑黄色野菜に含まれるビタミンAは、歯のエナメル質を強くする働きがあります。

