



給食だより

6月号



2026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

6月の食育目標 よく噛んで食べよう

0歳児の歯の萌出から乳歯が生えそろうまでの間は、個々の生えている口の状態で食べることの基本（食べ物をつぶしたり、噛んだりして細かくし、飲み込む）を習得していきます。個人差がありますので、同じ学年でも食べられる子、食べにくい子がいます。食べている様子を見ながらスプーンで小さく切るなど援助をすることもあります。ご家庭でもお子さんの食べている様子で援助してあげてください。

幼児クラスになると今度は乳歯から永久歯への生え変わりがあって歯の本数が減ってしまう時期があります。上手に自分で食べられるようになってもらっても食べ方を見てあげてください。

咀嚼力は硬すぎたり、軟らかすぎたりすると噛めなかったり、丸飲みしたりと良い経験が積めないことがあります。食べづらそうにしていたら大きさだけでなく、硬さも合っていないかもしれません。

給食でもよく噛んで食べるように声をかけています。よく噛まずに飲み込んでしまうと誤嚥の危険がありますし、よく噛むことによって唾液が出て虫歯予防につながります。

ご家庭でも意識してみましよう。

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。農林水産省作成の12の食育ピクトグラムをご存じですか？今月の食育目標の「よく噛んで食べよう」もその中に入っています。園でもピクトグラムと簡単な説明を掲示いたしますので、ご覧になってください。

そら豆のさや取りをしました

5月14日、28日に子どもたちとそら豆のさや取りをしました。

0・1歳児は初めて見るそら豆のさやにびっくりして触ることもできませんでしたが、一人が手に取ると自分も欲しいと手に取り、かじってみたり、振ってみたりしていました。保育者と一緒において豆が入っているところも見せてもらいました。2歳児からは自分でさやから豆を取り出します。手伝ってもらいながら豆を取り出し、嬉しそうにしていました。

幼児クラスになると、経験を積んだ4・5歳児が「前もやったから教えてあげる」と3歳児や乳児クラスのお手伝いをしてくれたり、黙々と集中して大量の豆を取り出したりしていました。

取り出したそら豆はじゃがいもとサラダにして給食で味わいました。