



給食だより

令和6年5月31日
認定こども園 美深町幼児センター

6月は食育月間です。食育基本法では「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも『食』が重要である」としています。健康で豊かな人間性をはぐくむために子どものころから様々な「食」に関する経験を積んでいくことが大切だと考えています。

幼児センターでは、クラスごとに作物を育て、収穫し、給食やおやつに取り入れる活動や栄養士からの食育指導を通して『食』に関する経験と知識を深めていけるようにサポートしていきます。

美深町ではアスパラやスナップエンドウが旬をむかえる時期ですね。
今年も給食でたくさん提供していきます！

いいこといっぱい！地産地消

地は地元。 **産**は生産。 **消**は消費。

地元でとれた農産物や海産物を食べることを、地産地消と言います。

子どもにメリットを伝えよう

安心・安全
作った人の顔が見えるから安心！

新鮮
地元でとれた食材なので新鮮！

特産品
郷土の特産品や郷土料理を知る機会につながる。

旬
その土地に合った、栄養価の高い、「旬」の物が食べられる。

環境
運ぶ距離が短いので、CO2排出量の削減などにつながる。

虫歯予防とかむ力

近年、子どもたちの咀嚼力が低下していることが問題視されています。明確な原因はわかりませんが、離乳期の食事の進め方に咀嚼力低下の一因があるのではないかと考えられています。たくさん噛むことで歯がどんどん強くなり、唾液の分泌量も増えるので虫歯菌にも負けない強い歯が自然と育ちます。毎日の歯磨きにプラスして、たくさん噛むおやつなどもご家庭で取り入れてみてください。

「歯」について考えよう



6月4日～10日は歯と口の健康週間です。おいしく食事をいただくためにも、歯はとても大切。この機会に、親子で口の中や歯について考え、話してみましょ。歯磨きの大切さを実感できると思いますよ。

小さすぎると逆効果に 食べ物とかむ力の関係

離乳期から幼児期は、「舌でつぶす」→「歯ぐきでつぶす」→「前歯でかじる」→「奥歯でつぶす」と、段階を踏んでかむ動きを獲得します。食材を小さくしすぎたり、柔らかくしすぎたりすると、かむ練習ができず、丸のみのくせがつくことも。子どもの歯やそしゃくの状態を保育者と確認し、発達に応じた適正な大きさ・固さに調理していきましょう。

「固い物」ではなく「かむ必要のある物」を

