



給食だより

令和4年 9月
栄養士 照屋恵美

食欲の秋到来ですね～（^v^）と言っても、日中はまだまだ暑い日が続いています。水分補給は十分行いましょう。夏の間は生活が不規則になりがちで、体調を崩す子も多かったと思います。早寝・早起きを習慣づけて、毎日「いただきます！ごちそうさま！ありがとう！」の声がかこえてくるよう親子で食生活を見直していきましょう。

給食では、食品の持つ異なった栄養素を上手に組み合わせ、子どもたちがいろんな食品を食べられるように工夫しています。ご家庭ではいかがでしょうか？子どもが食べないからとか、親が嫌いだからと食卓を寂しいものにしていませんか？

栄養の知識が未熟な子どもの成長は、親がしっかりと正しい知識を伝え、育てていかななくてはなりません。ご家庭での食育を子どもと楽しみながら、進めていってほしいです。

かむカパワーアップ

かむ力をつけると、良いことがいっぱい！！

- ① あごを発達させる
- ② 唾液の分泌が増える
- ③ 食べ過ぎを防ぐ
- ④ 脳を発達させる
- ⑤ 気持ちを落ち着かせ集中力を高める



かむ力をしっかりつけるためには4～5歳児ぐらいにある程度噛み応えのあるものを意識的に取るようにして、かむ訓練をすると良いです。

いつもの食材の切り方でかみ応えは違えます



歯もの野菜
繊維を断ち切るように
繊維に垂直に切る



根野菜
スプーンにのせやすく
かみやすいさいの目切



アスパラガス
繊維がかみ切りやすい
斜め薄切り、インゲン
や、さやえんどうなども
同等のきり方で！



きゅうり
スティック状に切ると
“かじりとってかむ”
という食べ方に。かむ
力を鍛えてくれます。

かむ力をつける食材

弾力のあるものが一番！
せんべいのようにパリッとした硬さではなく、
グニャグニャした物を左右にすり潰すようにかむ
事が大切です。

セロリ ごぼう れんこん など繊維の多い野菜
切り干し大根 海藻類 きのこと類 フランスパンなど

ガムやグミなどもかむ訓練には最適
(ガムやグミはのどに詰まらせる心配がなくなったら
試してみてください)

意識して 30 回程度かむことも大切です！！



～カムカムおやつ～ マシュマロおこし

歯ごたえがあるのでよく噛めば噛むほど味わいよくおいしいです！

材料 マシュマロ 90g コーンフレーク 40g
バター10g 白ごま 40g

作り方

- ① コーンフレークは袋の上から、砕いておく。
- ② フライパンにバターを入れ溶けたら、マシュマロを加える。
- ③ マシュマロが溶けたら、コーンフレーク、ごまを入れて混ぜる。オーブンシートを敷いて、バットに移し平たくし、上から軽く押し固める。食べやすい大きさに切り分ける。

厨房コラム

◎生活に大切な朝ごはん

朝ごはんをしっかり食べて登園をお願いしています。朝ごはんが足りないとエネルギー不足から体調不良の原因にもなります。熱中症アラートが出る毎日、汗をかくのにもエネルギーを消耗します。晴れの日には園庭で活動します。まず、早起きをして早く眠るリズムをつくり、朝お腹が空くようになるとスムーズに食事と排泄が健康的になり、病気に負けない、元気なからだになっていきます。バランスの良い食事を食べて元気に登園しましょう！