

給食だより

令和6年6月1日
保育課給食管理グループ



ゆっくり、よく噛むことの大切さ

「食べる機能」は、生まれてから学習し獲得する機能です。子どもは、食べる経験を積み重ねることで、食材に応じた咀嚼や嚥下ができるようになります。「よく噛んで食べること」の目的は、食事をおいしく、楽しく、安全に食べることです。子どもの発達に合わせた食事支援を心がけましょう。

★「食べる機能」の発達について

離乳期以降、子どもの「食べる機能」は発達します。「食べ方」をよく観察しましょう。

押しつぶし機能	すりつぶし・咀嚼機能	前歯でかじり取る機能
口を閉じて舌と上あごで押しつぶす	左右に動かしながら歯茎や歯ですりつぶす	一口量を覚えて適量をかじり取りながら食べる
		
【NG】口を開けて食べる 上手に噛めず丸飲みになる	【NG】ガチガチと上下に動く 上手に噛めない	【NG】口に詰め込む・上手に噛めない・飲み込めない
		

★子どもの発達に合わせた食事

子どもにとって食事は「食べる教材」です。安全に無理なく食べられるように工夫しましょう。

- ・ ひき肉のようにパラパラして口の中でまとまりにくい場合は、片栗粉等でとろみをつけましょう。
- ・ さつま芋やトマトのように皮が口の中に残ることを嫌がる場合は、皮をとって提供しましょう。
- ・ パンのように唾液を吸う食材は、飲み物と一緒に提供しましょう。
- ・ かじり取れる軟らかさの食材は、普段食べている食材の大きさよりも大きく提供しましょう。
- ・ 子どもが食べやすい軟らかさになるまで、しっかりと加熱をしましょう。
- ・ 蒸し焼きにするなど、食材に水分を含める調理でしっかりと仕上げることを心がけましょう。
- ・ ペラペラの食材や硬い食材等、子どもにとって食べにくい食材は、無理な提供をやめましょう。



★「ゆっくりよく噛む」メリット

噛むことは安全に食べるために重要なだけでなく、健康にも影響を与えます。

・脳の働きを活性化する

咀嚼により脳に流れる血液が増加すると、脳細胞が刺激されて脳の働きを活発にする。



・言葉の発音をはっきりする

口の周りの筋肉をよく使うことで、発音がよくなり、表情も豊かになる。



・胃腸の働きを助ける

唾液と混ぜ合わせながら食べ物を小さくすることで、消化しやすくなる。



・あごが発達する

咀嚼の刺激であごの骨が成長し、永久歯が正しく並ぶスペースができる。



・肥満を予防する

ゆっくりよく噛むことで、満腹感が生まれ、食べ過ぎを防ぐ。



★食べる意欲を引き立てる

人は食べ物を目にする、自然と唾液がでて、消化の準備を始めます。食事の時には、おもちゃやテレビなど、気が散るものを遠ざけて、食事に集中できる環境を作ることが大切です。また、意欲的に食べるためには、空腹で食事の時間を迎えることも大切です。



★「ごはん」で練習

毎日食べているごはんは、意外と噛みごたえのある食品です。ごはんは、噛めば噛むほど甘みを感じることができるので、咀嚼の練習をするには最適です。

注目ポイント

- ・ 一口量が適切かどうか確認しましょう。
- ・ 食べ方を観察し、一口ごとに噛む回数を増やすように支援しましょう。
- ・ 口の中に食べ物がなくなってから、次の一口を食べるようにすすめましょう。
- ・ 飲み込むことを促すのはやめましょう。ゆっくりとよく噛むことができれば、自然に飲み込むことができ、口の中から食べ物がなくなります。





6月の献立のポイント



豊島区は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

～ 丈夫な歯の土台を作るのに必要なカルシウム～
カルシウムが豊富な食材を使用した献立を、2品紹介します。

★ひじきと野菜の炒め煮(4・18日)

カルシウムが豊富なひじき、野菜はキャベツや人参が入っています。調味料以外の水分は基本使用せず、キャベツから出る水分で炒め煮にすることで、しっかりと味が付きます。



★ベイクドチーズケーキ(4・18日)

クリームチーズのほかに、プレーンヨーグルトを使用しています。また、スキムミルクを入れることでカルシウムを補っています。



★アスパラコーンサラダ(5・19日)

アスパラは春から初夏が旬の野菜です。鮮やかな緑色と食感が特徴です。茹でたアスパラ、じゃが芋、人参、コーン、ツナを手作りのドレッシングで和えています。彩りも良く、食べる意欲につながります。



★和風ハンバーグ(14・28日)

和風ハンバーグには木綿豆腐が入っています。肉だけで作るハンバーグよりも軟らかい仕上がりになります。また、豆臭さが抑えられるため豆臭さが苦手な子どもも食べやすくなっています。



～ 食中毒に気を付ける ～



食中毒は原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入して発生します。気温と湿度が高くなる梅雨から夏にかけて、細菌性の食中毒が多く発生します。腹痛や下痢、嘔吐などを引き起こし、家庭でも発生の危険性があります。細菌性食中毒の予防のために、3つのポイントを心がけましょう。

- ①細菌を食べ物に「付けない」・・・手洗い、肉や魚は他の食品と袋を分ける等
- ②食べ物に付着した細菌を「増やさない」・・・食品を冷蔵庫に早く入れる等
- ③食べ物に付着した細菌を「やっつける」・・・中心部までしっかり加熱する等



豊島区のホームページに、公立保育園の給食レシピや過去の給食だよりを載せています。ぜひご覧ください。

<https://www.city.toshima.lg.jp/271/1809190911.html>

♪かんたんクッキング♪

お好み焼き

【材料】 大人2人分＋幼児2人分

★タネ		★ソース	
サラダ油	小さじ1強	中濃ソース	大さじ1
小麦粉	1/2カップ	砂糖	小さじ1弱
塩	ひとつまみ	水	小さじ2弱
キャベツ	1/8個(約100g)		
しらす干し	大さじ1強	かつお節	ひとつまみ
じゃが芋	中1/2個(約60g)		
水	1/2カップ		

【作り方】

- ①キャベツを太めの千切りにし、じゃが芋はすりおろす。
- ②ソースの材料を鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③タネの材料を、小麦粉から順に混ぜ合わせ、タネをフライパンで焼く。
- ④切り分けて、ソースを塗り、かつお節をかける。

※小麦粉の代わりに、同量の米粉でも作ることができます。
米粉の生地は時間を置くくと粘りが出るので、混ぜたらすぐに加熱してください。

人参ケーキ

【材料】 大人2人分＋幼児2人分

粉類	小麦粉	1カップ
	ベーキングパウダー	小さじ1弱
	砂糖	大さじ3と2/3
	オレンジジュース果汁100%	80mL
	バター	33g
	にんじん	中2/3本(約55g)



【作り方】

- ①にんじんはすりおろす又は茹でてつぶす。
- ②小麦粉とベーキングパウダー、砂糖は合わせてふるっておく。
- ③粉類にオレンジジュースを入れて混ぜ合わせ、溶かしバターを入れる。
- ④①のにんじんを加えて混ぜる。
- ⑤耐熱の紙カップやシリコンカップなどに流し込み、170℃に予熱したオーブンで15分焼く。

※マグカップやタッパーに生地を流して、レンジで加熱しても作れます。
加熱時間は量によって変わるので、1分半から様子を見て加熱してください。