

# 給食だより 6月号

fujimura ナーサリ-

## ゆっくりよく噛んでおいしく食べよう！

噛むことは、健康に生きるためにとても大切なことですが、子どもたちの咀嚼・嚥下の機能はまだ未熟です。歯が生えそろっても噛む力が弱く、なかなか上手に食べることができません。家庭では、焦らずに、子どもの成長に合わせた食事支援をしましょう。

### ◎噛むことの大切さ◎

ゆっくりとよく噛むことは、将来の健康につながるだけでなく、様々なメリットがあります。反対に噛むことが苦手だと、誤嚥事故や、好き嫌いの原因になることがあります。

#### 噛むメリット

- ・味覚が育つ
- ・消化を助ける
- ・食べ過ぎを防ぐ
- ・運動機能の発達
- ・歯並びをよくする
- ・言葉がはっきりとする

#### 噛まないデメリット

- ・のどに食べ物が詰まる
- ・口の中に傷ができる
- ・魚の骨がささる
- ・大きな食べ物が飲み込めない



嫌な体験・苦しい体験が好き嫌いを増やす

### ◎注意が必要な食品◎

窒息や誤食につながりやすい食品



球状の豆類



球状のミニトマト等



弾力があるかまぼこ等



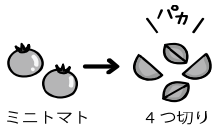
水分が奪われるパン



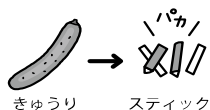
こんにゃくゼリー

### ◎調理の工夫◎

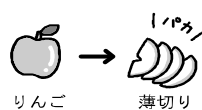
子どもにとって食べにくいものでも、子どもの口のサイズに合わせて切ってあげましょう。調理を工夫することでしっかり噛むことができます。



ミニトマト 4つ切り



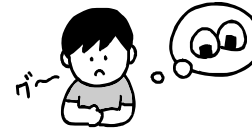
きゅうり スティック



りんご 薄切り



### ◎食事支援のポイント◎



食べる意欲を育てる



やわらかいものばかり与えない



一口ずつ丁寧に噛んで食べる



汁で流しこまない



食事に集中できる環境をつくる



一緒に食べる

## ～お家で予防！食中毒～

### 食中毒を防ぐ3つのポイント

#### ①つけない！



#### ②増やさない！



#### ③殺す



予防の基本はよく手を洗うこと！



【作るときも食べる時も注意して予防しましょう】

- ① 調理前は必ず手を洗い、途中トイレに行ったり顔を触ったりした後もしっかり手洗いをします
- ② 生肉や生魚を切った包丁やまな板は必ず洗ってから他の食品を切ります
- ③ 加熱調理する時には、中心温度 75℃で1分間以上、十分に加熱します
- ④ 食卓につく前にも手洗いをします
- ⑤ 残った食品はきれいなお皿などに保存しますが、時間がたちすぎたら思い切って捨てましょう

今月から「WEL-KIDS」のアプリ（献立）にて食育活動や給食メニューの紹介をしていきますので、チェックしてみてくださいね♪（不定期）