

給食だより

2026年3月 岡部聖母保育園

早いもので今年度も残すところわずかとなりました。この一年で、食べられるものが増えたり、好きなおかずが見つかったり、楽しい給食の時間となり嬉しく思います。

ミカエル組さんは、リクエストメニューや、お楽しみ給食に喜び「美味しかったよ」「ありがとう」と声をかけてくれました。小学校の給食も楽しみです。

よく噛んでたべよう！



食の欧米化や、加工食品、レトルト食品（軟らかい食べ物が多い）の利用が増えたこともあり、よく噛まない子、噛めない子が増えていると言われています。幼児期にしっかりと噛む習慣をつけることで、生涯にわたっての健康習慣となり一生の財産となります。

よく噛めないと、偏食に繋がってしまったり、歯並びが悪くなる、あごが十分に発達しない、発音が悪くなる等の影響もあります。

よく噛んで食べる効果

ひ 肥満予防
肥満中枢が刺激され、
太りすぎを予防。

み 味覚の発達
かんでわかる食物の味。

こ 言葉の発音ははっきり
口の機能が発達し、
はっきり発音できる。

の 脳の発達
血流量の増加で、
エネルギーの補給や
記憶物質の増加。

は 歯の病気予防
唾液の分泌で歯の
汚れをきれいにする。

が ガン予防
唾液の分泌で
発がん物質の
毒性を弱める。

い 胃腸快調
胃の動きがよくなり、
消化吸収がされやすい。

ぜ 全力投球
心身が健康になり、
力いっぱい遊んだり、
仕事したりできる。

ひみこのはがい〜ぜ!

日本学校歯科医学会 (第81号より)

噛むことを身につけるには

① 歯ごたえのあるものを

食べるものをよく噛んで、咀嚼することを身につけるには、まず歯ごたえのある食べものを食べて経験を重ねる事が大切です。

例えば、スルメ、煮干し、おせんべい等をおやつにしたり、きんぴらごぼう、ひじきや切り干し大根の煮物、野菜炒め、野菜の漬物など、よく噛まないとお腹ににくいものを食事に1品取り入れます。



② 食事時間にゆとりを

時間にせかされしないで、落ち着いてゆっくりよく噛んで食べるように心がけます。

*****保育園の給食をご家庭でも作ってみませんか？*****

小松菜のツナマヨ和え

<材料：幼児2人+大人2人分>

- ・小松菜 130g
- ・もやし 50g
- ・人参 35g
- ・ツナ缶 20g
- ・しょうゆ 大さじ1弱
- ・マヨネーズ 大さじ1と1/2

【作り方】

- ① 小松菜、もやしは茹で、食べやすい大きさに切る。
- ② 人参は千切りにし、茹でる。
- ③ ツナ缶の油をきり、しょうゆとマヨネーズと和えておく。
野菜と③を和える。

ツナマヨで小松菜も食べやすくなります！3/5の給食でも好評でした。

しょくいくくいず

ほいくえんや おうちで どんな しょくじの
じかんをすごしたかな？ ふりかえってみましょう。



- しょくじのまえに しっかりと てを あらうことができた
- しょくじのあいさつ 「いただきます」「ごちそうさま」を
こころをこめて いえた
- ただしいしせいで たべた
- よくかんで あじわって たべた
- じぶんの ちょうどよいりょうを たべることができた
- はしやスプーンを ただしいもちかたで つかえた
- あさ ひる よる 3しょく しっかりとべた
- しょつきを ただしい いちに おいた
- しょくじの おてつだいをした
- たのしく しょくじをした



よくできたことは いくつ あったかな？

できなかったことは 4がつからの もくひょうにしてね *