

# 給食だより

2026年6月 岡部聖母保育園

6月は食育月間です。食育の法律「食育基本法」が出来てから21年が経ちました。

当初はイベント型食育が多く行われてきましたが、現在では毎日の食事を中心とした食育が大切にされています。給食では、周りのお友達や先生の食べている姿をみて学び、ご家庭でも、一緒に同じものを食べる事で、自然とおうちの方が食べ方のお手本になっています。また、食べやすく調理したり、工夫した献立も立派な食育です。

## 「噛むこと」の大切さ



噛むことで安全に飲み込む為の準備ができますが、単に飲み込むだけでなく、以下のような「育ち」を促す目的もあります。

- ・ 消化吸収の助け
- ・ 口の筋肉を助ける
- ・ 脳への刺激
- ・ 顎を育てて歯並びを整える



「噛むこと」の一番の醍醐味は味わうことです。また、よく噛むことで、素材本来の甘みや旨みが溶け出し、味覚が豊かになります。また、脳の満腹中枢が刺激され食べすぎを防ぎます。

## ★「ごはん」で練習★

毎日食べているごはんは、意外に噛みごたえのある食品です。ごはんは、噛めば噛むほど甘味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。

- 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進めましょう
- 無理に「ゴックン」と飲み込ませようとせず、お子さんのペースを待ちましょう



ゆっくりとよく噛むことができれば、自然に飲み込む力が育ち、お口の中から食べ物がなくなっていきます。

「美味しかった～」と何人も給食室に言いに来てくれました(6/5の給食)

☆保育園の給食をご家庭でも作ってみませんか? ☆

### 鶏肉の香り揚げ

<材料：鶏肉1枚で作れる分量>

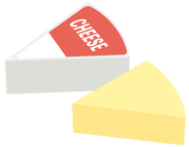
- ・ 鶏もも肉 300g
- ・ 生姜 10g
- ・ 酒 5g
- ・ 醤油 14g
- ・ 片栗粉 30g
- ・ 青のり(粉) 3g
- ・ 揚げ油 適量

【作り方】

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、生姜、酒、醤油で下味をつける。
- ② 片栗粉と青のりを合わせ、①にまぶしつける。
- ③ 170～180℃の油でからりと揚げる。

# しょくいく くいず

むしばに なりやすい おやつは どれかな？  
つぎの なかから 3つ えらんでね。



ちーず



きやらめる



よーぐると



ぐみ



こざかな



じゅーす



するめ

おやつ の たべかた どちらが よいかな？

① ゆっくり だらだら たべる

② じかんを きめて たべる



おやつを たべたあとに なにをすると よいかな？

① おちゃ や おみず を のむ

② そとで げんきに あそぶ

