

## 今月の給食目標

友だちと楽しく給食  
を食べましょう



2023. 6.1発行  
文責 (杉本)

梅雨入りを迎え、蒸し暑い日が増えてきたように思います。  
園の給食では「これ、大盛りがいい!!」「おかわりちょうだーい!!」という子ども達の姿が見られるようになってきました。ジメジメした梅雨の時期、体調を崩さないように旬の夏野菜をしっかりと食べて体調を整えましょう。

## 「歯科医師が教える0歳から始める口腔育成～食育3つのポイント～」

### ポイント① 前歯で噛めるよう食材を大きく

・「前歯がぶり」成功のための離乳食の食べさせ方

まずブーンを下唇に触れさせます → 上唇が閉じるのを待ちます → まっすぐ引き抜きます



・「前歯がぶり」できるように食材を大きくしましょう

⇒「前歯がぶり」すると上あごが刺激されてきれいに歯が並ぶだけではなく脳も活発に!!

一口サイズに切ってしまうと前歯を使わないで食べてしまいます(誤嚥・窒息事故にも繋がります)。包丁の代わりに前歯を使いましょう。



### ポイント② 足は床につけて食べましょう

⇒足が床につけていないと噛む力が入りません。

足を床につけて「前歯がぶり」の効果あげましょう。



### ポイント③ 水やお茶は食後に～歯ごたえのある食材を選び、お茶で食べ物を通して流し込むのはやめましょう～



⇒「30回噛みましょう」ではなく歯ごたえのある食材を使用したり、「30回噛まない」と飲み込めない環境をつくりましょう。

前歯を上手に使って食べている様子です。  
この日のおやつは”うどんかりんとう”です

～2月に作った味噌を給食でもいただきました～



旬の野菜たっぷりの味噌汁。おいしい♪



大好評でした♪

うどん麺(乾めん)を茹で、小麦粉をつけて油で揚げた、シンプルなおやつです。



### 今年も味噌作りに向け、動き出しました

5月の晴れた日、以上児の子ども達と一緒に大豆の種を植えました。今、植えた大豆は梅雨～暑い夏を乗り越え、秋には収穫を迎えます。

たくさんの大豆が収穫出来るように、水やりや草取りも頑張っています。



### ～コロナウイルス感染症～5類感染症へ移行

給食の際の感染対策として、子ども達は前を向いたまま、隣の子とも机を離し一定の距離を開け、食べていました。

5類へ移行となり、以前の様な「友だちと楽しく給食を食べる」という、給食目標を目指し、環境を整えていきたいと思っています。

