



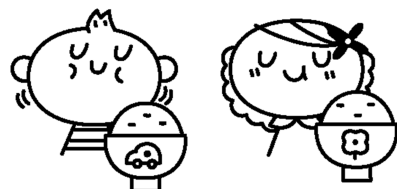
# 給食だより

令和3年9月 栄養士

残暑も次第に収まり、だんだんと空や風や日差しが秋めいてきています。暑さのために食欲不振だった子どもたちも少しずつ食欲が湧いてくるでしょう。秋になると旬の魚や野菜、果物がたくさん出回ります。給食室でもできるだけ旬の食材を取り入れていきたいと思えます。

## ★ 9月の給食目標 ★

### よくかんで食べましょう！！



食べ物をしっかりかんで、食べていますか？「かむこと」で、たくさんの良い効果が得られます。

- ① 味覚の発達・・・薄味でもおいしく感じ、食材の持ち味がわかります。
- ② 消化を助ける・・・唾液の分泌を高め、消化を助けます。
- ③ 頭の働きをよくする・・・脳の働きを助け、心の安定にも役立ちます。
- ④ 歯並びをよくし、むし歯を防ぐ・・・あごの発達を促します。
- ⑤ ことばの発音がはっきりする



## ●水で流し込んでいませんか？●

私たちは食べ物を口の中に入れてそしゃくし唾液と混ぜ合わせて飲み込みやすい塊を作り、舌を使ってのどの奥へ移動させて飲み込みます。しかし、水分で流し込んでしまうと舌をあまり使わなくなってしまう、嚥下障害の原因にもなります。

### よく噛んで食べる工夫

- ① 水分で流し込まない
- ② 急いで食べない

### よく噛まないと食べられない食品

- 雑穀パン 根菜類 こんにゃく
- かまぼこ 昆布 りんご など

※よく噛んで食べるような食材を取り入れ、普段からよく噛むことを意識できるようにしましょう。

## ●秋のおいしい食べ物●



おいしい秋の食べ物をさらにおいしく頂くために、食材の見分け方を紹介します！

- サンマ・・・黒目の周りが透明で澄んでいるものが新鮮です
- きのこ・・・かさがあまり開いてなく、軸がしまっており、汚れていないもの
- さつまいも・・・よく太っていて、ひげ根が少なく、でこぼこも少ないもの
- りんご・・・軸が太くて、皮が赤く、ハリとツヤのあるもの
- 梨・・・軸がしっかりとして、皮に色ムラがなく、お尻がふっくらとして広いもの
- 柿・・・ヘタと果実に隙間がなく、ヘタが実に張り付いているようなもの
- ぶどう・・・粒の表面に白い粒がついているもの



## ●食事のマナーやルールを伝えていますか？●

3歳頃には自分で食事を食べられるようになりますね。この頃から、食事のマナーやルールを守り、家族や友だちと楽しく食べる「社会食べ」へと発達していきます。この時期に食生活の基本的なルールを伝えマナーを身につけることが大切です。

### ☆食育チェックリスト☆

リストの中で、できているものをチェックしてみてください。子どもさんといっしょに取り組んでくださいね。（3歳頃からが目安です。）

#### ☆日々の食生活について

- ① トイレや手洗いをすませ、食卓についている
- ② 食事はテレビを消してから始めている
- ③ みんなで「いただきます」をしている
- ④ 花やクロスなど、食卓の演出を心がけている
- ⑤ 配膳や食器の並べ方を子どもに教えている
- ⑥ できる限り、誰かがいっしょに食べている



#### ☆食べている子どものようすについて

- ⑦ 食事中、ひじやほおづえをつかずに食べている
- ⑧ お茶碗を持つ手は正しく添えられている
- ⑨ おはしを上手に使っている
- ⑩ 自分の好きな物だけを選んで食べたりしていない
- ⑪ クチャクチャと音をたてずに食べている
- ⑫ 決められた時間（30分以内）で食べ終わる
- ⑬ 「ごちそうさま」をしてから席を立っている
- ⑭ 自分で使った食器は自分で台所に下げている