



6月の給食だより



親隣館保育園 R.7 野島 未来

あという間に春が過ぎ去り、紫陽花が色づき始め、梅雨の気配を感じる季節となりました。
この時期は気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。

のどが渇いたときだけでなく、こまめに水分補給をし、バランスのよい食事で体力を維持しましょう。

6月4～10日は  と  の健康週間です!

1回の食事でどれくらい

噛んでいますか?

食事をするとき、何回噛んでいるか意識していますか? 誕生時代は1回の食事に約4000回噛んでいたと言われていたのですが、最近はずっと減って約1000回以下になっているそうです。

食べ物は、噛めば噛むほど体に良い効果があります。



一口食べたら...
30回噛む!!

よく噛む8大効果

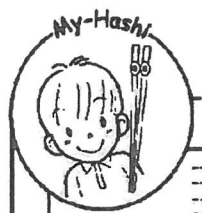
① 肥満予防 ② 味覚の発達 ③ 言葉の発音はっきり



★ 噛む回数を増やすアイデア★

～調理法が変わる「かみごえ」～

- ① 「硬いもの」より「歯ごたえのあるもの」を!
食物繊維の多い野菜(ゴボウ、レンコンetc...)や海藻、きのこ、こんにゃく
- ② 食材を大ぶりに切る!
自然に噛む回数が増やせます。
あえて大きく切りましょう。
- ③ 素材を組み合わせる!
一つの料理の材料を単品で調理するより、数種類を組み合わせる方が、よく噛む料理になる。
里芋の煮物 ⇒ 人参、れんこんをプラス!!



自分にぴったりのはしを持とう!

手首から中指までの長さ×1.2

10.5cmのはし

親指と人差し指を直角に結んだ長さ×1.5

はしは、長すぎても短すぎても使いにくいものです。自分の手に合ったはしを使いましょう。

ひかり組さんの箸の練習が始まりました!!

こちらのYouTubeを参考に進めています。
ひかり組さん以外の幼児さんにも是非やってほしい!

①

②

