



# 給食だより

令和2年 6月 1日  
認定こども園 深江幼稚園  
給食室

## 6月は食育月間です。



毎月19日は食育(イク=19)の日です。特に6月は食育に力を入れる食育月間となっています。通年なら保育参加の時にきりん組さんは親子で給食試食会を開き一緒に園で収穫した野菜を食べて頂くのですが、今回はコロナ感染予防の為、自粛のはこびとなりました。残念ですが、こども達にはハウスで育てているトマトや胡瓜、茄子、スイカなど収穫し、給食で提供していきます。育てる事の大切さ、収穫の楽しさ、食べる事の喜びを感じて心豊かに成長して欲しいと思います。

## 噛む力を育みましょう

幼児期は、生涯の食生活や食べ方の基礎を作る大切な時期です。そこで、6月4日から10日は『歯と口の健康週間』でもあるので、良く噛んで食べる事の大切さについて考えてみましょう。

### 良く噛むことの効果

良く噛んで食べる事には、さまざまな良い効果があります。良く噛むと唾液がたくさん出て、食べ物の本来の味がわかったり、虫歯を予防したりします。また、脳の満腹中枢が刺激されて食べすぎを防ぎ、肥満予防にも効果があります。そして良く噛むと顔などの骨や筋肉が動いて脳の血流が増加し、脳の動きが活発になる為、記憶力を高めると言われています。その上、あごや口の周りの筋肉や舌をしっかりと動かすことで、きれいな発音にもつながります。



### いろいろな食品で噛む力アップ

噛む力を育てるためには、発達状態を考慮しつつ、良く噛む必要のある野菜、肉、きのこ、海藻、乾物などの食べ物を食事に取り入れましょう。



ごぼう



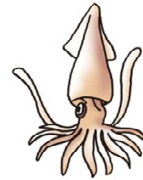
きのこ類



りんご



肉



するめ

### かみかみチェックポイント

こどもの口の動きを見て、良く噛んでいるかを観察してみてください

- ちゃんと口を閉じて食べていますか？
- 前歯だけで噛んでいませんか？
- 奥歯のあたりでよく噛んでいますか？
- 茶や水などで流し込んでいませんか？



### ★お知らせ★

❖5月より給食室に調理補助として入江みえ子先生が入られました。



こども達の名前もどんどん覚えられ、毎日ががんばられています。どうぞ宜しくお願いします。

❖6月はきりん組さんのクラスクッキングがあります。収穫した夏野菜を使ったおやつを予定しています。

❖気温が上がり、水分補給が特に大切な季節になって来ました。お茶は多めに持たせてください。