



給食だより

6月号



2019年6月1日発行
 田園調布学園大学
 みらいこども園
 栄養士 中嶋なおみ



しっかり噛める歯を
 育てましょう



みらいこども園の子どもたちは、0歳から5歳児です。成長期であるこの時期は、0歳から歯が生え始め、乳歯が生え揃い、また永久歯への生え変わりと変化していく時期です。1歳から2歳くらいで乳歯が生えそろそろ頃頃から安定して噛める時期なので、幼児に合わせた固さで噛み応えのあるものを食事に取り入れると噛む力を習得するのに良いのだそうです。

また、乳歯や永久歯が生えてくる時期なので、丈夫な歯を育てる時期でもあります。歯に必要な栄養素は、乳製品や小魚、大豆製品、青菜などに含まれるカルシウム、さらにカルシウムの吸収を助けてくれるビタミンD(魚類)、たんぱく質(肉・魚・卵・大豆)も大切です。そして、緑黄色野菜に含まれるビタミンAは、歯のエナメル質を強くする働きがあるそうです。栄養をしっかり摂り、よく噛んで丈夫な歯を育てましょう。

給食のカルシウムアップメニュー

青菜とジャコのサラダ

(材料)小松菜1袋(150g)分

- ・小松菜 150g
- ・にんじん 1/5本
- ・しらす干し 15g
- ・白ごま 小さじ1強
- ・酢 大さじ1/2
- ・油 大さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1

(作り方)

- 1、小松菜は茹でて2cm位に切る。
- 2、にんじんは3cm位の短冊切りにして茹でる。
- 3、しらす干しは湯通しする
- 4、調味料を合わせて水気を切った具材を和える

骨太チャーハン

(材料)米2合分

- ・米 2合
- ・サクラエビ 5g
- ・白ごま 5g
- ・しらす干し 15g
- ・長ネギ 1/3本
- ・卵 1個
- ・油 少々
- ・塩 少々
- ・油 小さじ1

(作り方)

- 1、米は洗って普通に炊く
- 2、サクラエビは細かく刻んでおく
しらす干しはサッと洗っておく
- 3、長ネギはみじん切りにする。卵はふわふわに炒めておく
- 4、鍋に油を熱し、長ネギを炒め、塩、しょう油で調味する
- 5、4に1と2、白ごまを入れ、軽く炒め、3の卵も加え、全体をよく混ぜ合わせる

輪食・話食

食事の時間は、楽しい、うれしいと感じることが大切です。家族や先生、お友達など一緒に食べることで、会話が生まれ、輪ができます。食事をきっかけに仲が深まる経験もあるかと思います。

また、子どもたちは一緒に食べることで様々な効果がみられます。例えば、入園して間もない頃になかなか給食に手が出ない子も、一緒に遊んでいたお友達が食べる姿を見て食べ始めたり、苦手なものをお友達に応援してもらって食べていたり、スプーンやお箸の持ち方を教えてあげたりなどの姿が見られます。

ご家庭でも一緒に食べることで様々なことを吸収し、経験しています。毎日の積み重ねが大切です。