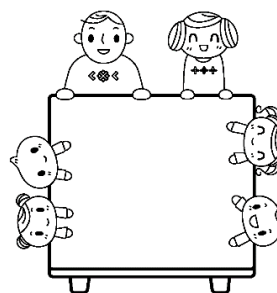


# 給食だより 1月号



## 食べる時間をまなびの時間に

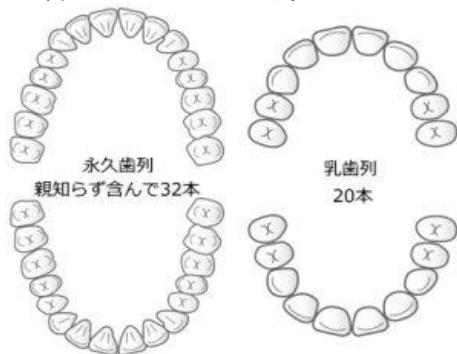
年末年始は大勢でにぎやかに食事をする機会が多いですね。子どもたちは一緒に食べる人たちから様々な刺激を受けています。例えば園の給食は大好きなお友だちや先生と一緒に食べますが、お話ししたりして楽しい時間なのはもちろんですが、先生やお友だちが美味しそうに食べている姿を見て、苦手なものも自分もおいしく食べられるかもとチャレンジしたり、お茶碗の並べ方や箸の持ち方などをお互いに直したり、真似したりして習得しています。ご家庭でも一緒に食べる時には大人の食べ方や表情(美味しそうに食べている顔)を見ているのでよいお手本になれるといいですね。



## まだまだ配慮が必要です ~ちゃんと噛めていますか?~

離乳食の頃は、まだ歯が生えていなくてよく噛めないのも柔らかいものにしたり、小さく刻むなど配慮された食事ですが、離乳食完了からは、大人と同じようなものを食べるようになってきます。しかし、3歳児頃まではやっと乳歯が生え揃うのでほとんどの子が少ない本数の歯で食べています。大人と同じ咀嚼ができるわけではありません。食材の固さや大きさには配慮が必要で、園でも少し柔らかく調理しています。

食事を食べる時に、子どもたちの口がどのように動いているかを見て、成長に合わせた咀嚼をして飲み込める固さに合わせていきましょう。



乳歯が生えそろっても、大人の歯より本数が少ない子どもたちは同じ固さでは噛むことが大変ですね。4・5歳児も生え変わりで抜けてしまったり、揺れていたりするので食べにくい時期があります。

## 給食の時間から ~ほうれん草ってあまいね~

冬に旬を迎える青菜(ほうれん草・小松菜・春菊など)は子どもたちが苦手な食材の一つです。ほうれん草のソテーが給食で出た時に、そら組の2人の女の子が「先生、ほうれん草が苦手なの」「だって苦いんだもん」と言ってきました。「そうかあ。でもね、ほうれん草って冬が一番甘いんだよ、目をつぶって口に入れてごらん」と言うと箸でちよつとつまんで口に入れ、目を閉じました。「噛んでみて、甘いよ～」と言うと「ほんとだ! 甘いね」とニッコリ笑ってくれました。