



# 給食だより

6月号



2024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

## 噛む力を育てましょう

子どもたちは離乳食時期から「食べる力」を学んでいます。液体やペースト状のものを口を閉じて飲み込むことから徐々に形のあるものを口の中ですりつぶしたり噛んだりして、食べる経験を積み上げながら習得していきます。顎の力がついたり、歯が生えたりしていくので、硬さや切り方（大きさ）を変えていきます。一人ひとりの口の中の状態や顎の発達は違うので、お子さんの食べている様子を見ながら合わせていけるといいですね。

また、よく噛んで食べることも意識していきましょう。噛むことは脳の発達や顎や歯の成長を促します。唾液もよく出るので消化を助け、栄養の吸収も良くなります。



よく噛んで  
食べましょう



### 歯を丈夫にするカルシウムを摂りましょう

- \* 乳製品・・・カルシウムを多く含む牛乳はもちろん、ヨーグルトやチーズもOK
- \* 小魚・大豆製品・・・しらす干し・じゃこ、大豆・納豆など  
園の給食でもじゃこや大豆製品を多く取り入れています。

さらにカルシウムの吸収を助けるビタミンD(魚類)とたんぱく質(肉・魚・卵・大豆)もしっかりとるようにしましょう。また、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ります。

### そら豆のさや取りをしました

5月14日・28日でそら豆のさや取りをしました。大きなさやを手に取り、どうやって中から豆を取り出そうか試行錯誤している子や「どうやるの？」聞きながら子どもたち同士で教えあったり、一緒に考えたりしている子など様々な姿がありました。コツをつかむと2歳児クラスからでもどんどん取り出し、もう一回と言って集中して作業をしていました。10キロのそら豆はあっという間に無くなってしまいました。

給食の時間に塩ゆででてきたそら豆の皮をむいて一口食べ、独特の香りや味に困惑する子がほとんどでしたが、春の旬の味を感じて記憶に残ってくれたらと思います。