


5月 給食だいり

梶原の森たんぽぽ保育園給食室 

★ゆっくり、よく噛んで食べよう★



ひみこのはがいーぜ

——『よく噛む』8大効用——

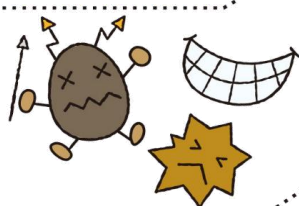
肥満予防



言葉の発音
はっきり



歯の病気予防



胃腸快調



味覚の発達



脳の発達



ガン予防



全力投球



ひみこのはがいーぜ

今月の目標

色々な食べ物に
興味を持とう！



丸飲み食べかも？

と思ったら・・・

乳幼児期に多い、悩みの1つに
“詰め込み食べ”や“丸飲み”
があります。
自分の口の中にどれだけ食べ物
が入るか、経験不足や把握する
力が未熟なため、好きな食べ物
をどんどん口に入れてしまい、
詰め込み食べや丸飲みにつながっ
てしまいます。
食べる量を覚えていくためには、
“前歯でかじりとる”練習が
おすすめです。食べやすいから
と食材をカットしすぎると、
噛む習慣はなかなか育ちません。
是非、大人も一緒に食べ、噛む
姿を見せてあげましょう。
保育園の給食も、野菜を大きく
切ったり、スティック状にしたり
しています。
「おいしいね」「楽しいね」と
思えるように見守っていけると
良いと思います。



<参考>学校食事研究会 <https://www.gakkounosyokuji.com/>



これから初夏に向けて出回る旬のソラマメ。ゆず組、りんご組さんにさやむきのお手伝いを
してもらいました。担任の先生が絵本「ソラマメくんのベット」を読んだ後にスタート！
ふわふわのベット（さや）からソラマメを取り出し、おやつ時間に塩茹でしていただきました。
自分で剥いたソラマメの味、苦手な子もいましたが、
おかわりする子も多かったです。
ソラマメは、少しくせがありますが、亜鉛とビタミンB2が豊富です。

