

# 5月 給食だより

★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——

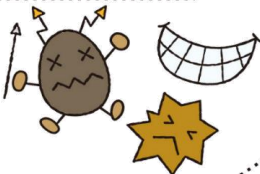
肥満予防



言葉の発音はつきり



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、“前歯でかじり取る”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/>

## 旬の食材

### にんじん

春にんじんは皮が薄く色が鮮やかで、甘味が強いのが特長です。β-カロテンがとても多く、体内でビタミンAに変化して、皮膚や粘膜、目の健康を保ち、免疫力も高めてくれます。

## 食育クイズ

Q たけのこは、1日に何cm大きくなるでしょう?

1. 5cm
2. 30cm
3. 100cm

A 2. 30cm

たけのこは生長がとても早く1日に約30cmも大きくなります。みんなの背は1年でどのくらい伸びるかな?



ありがとうございます  
ございます

先日は、『食事に関するアンケート』にご協力頂きまして、ありがとうございます。結果は、また後日ご報告致します。