

食育だより

子どもの育ちを支える食

梅雨時の花「紫陽花」があちらこちらで咲き、とてもきれいですね。

高温多湿になるこの時期は、特に細菌性の食中毒が心配です。まずは、手洗いの徹底と十分な加熱を心がけ、安全で楽しい食生活を送りましょう。

6月

亀山市
子ども未来部



ゆっくりとよく噛んで食べよう

「食べる機能」は、生まれてから学習して獲得する機能です。口腔・咽頭部の形態が著しく成長するのは乳幼児期で、この時期に適切な食べ方を学ぶことで、様々な食べ物に応じた咀嚼・嚥下（噛む・飲み込む）ができるようになります。健康的な食事をおいしく、楽しく、安全に食べるために、よく噛んで食べる力を育てましょう。

🌀 幼児期に獲得したい食べ方

- ・目で見て食べ物を認識する
- ・意欲的に食べようとする
- ・適切な量を口に運ぶ
- ・適量をかじり取る
- ・食具を適切に使う
- ・ゆっくりよく噛む（咀嚼回数が多い）
- ・鼻呼吸で口を閉じて食べる
- ・手と口が協調して動き、こぼさず食べる
- ・座位のバランスがとれ、姿勢よく食べる
- ・自分で食べ進め、ある程度の時間で食べ終わる



🌀 噛むことが大切な理由

唾液が分泌される	消化吸収を助ける。口の中をきれいにし、むし歯を予防する。
食べ過ぎを防ぐ	「早食い」に比べ肥満になりやすく、生活習慣病の予防につながる。
あごが発達する	あごの筋肉や骨が成長し、歯並びや発音、表情が良くなる。

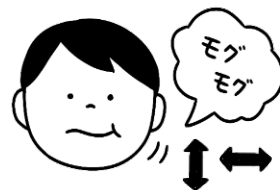
🌀 ゆっくりよく噛むためのポイント

丸飲みしない：食材によっては大きめに切り、しっかり噛める形状にする。
水分で流し込まない。
急かしたり、苦手なものを無理やり食べさせない。

噛む強さより回数を重視：口を閉じた状態で、あごを上下・左右に動かして噛む。

食べる様子を観察する：食べる機能の発達を把握し、調理に活かす。

時間と心にゆとりを持つ：周りの大人は、おおらかな気持ちで接する。



🌀 今月の給食から レシピのご紹介 🌀

【材料】子ども4人分

豚肉	80g	ごぼう	1/4本
しらたき	40g	さやいんげん	2~3本
さつま揚げ	1枚	しょうゆ	大さじ2
じゃが芋	1個	砂糖・みそ	大さじ2弱
玉葱	2/3個	油	少々
人参	2/3本	だし汁	適宜

味噌炒め煮

【作り方】

1. 材料を食べやすい大きさに切る。
2. 油を熱し、肉を炒める。
3. さやいんげん以外の材料を順に加え、炒める。
4. だし汁を加え、煮る。
5. やわらかくなったら調味料を加え、煮含める。
6. さやいんげんを加え、さっと煮る。

