

食育だより

食が育む 生きる力
亀山市 子ども未来部

梅雨に入り、高温多湿な時期になると、細菌やカビが増えやすく食中毒の危険性が高まります。家族でこまめな手洗いを習慣にし、食材の適切な保管や十分な加熱調理を心がけていきましょう。調理後は早めに食べきることも大切です。

食中毒予防の三大原則は「菌を 付けない・増やさない・やっつける」です。



☆☆☆☆ ゆっくり よく噛んで ☆☆☆☆

食べることは、健やかな体をつくるだけでなく、心の発達にも大きく関わっており、成長する上で大切なことのひとつです。中でも「よく噛んでゆっくり味わう」ことは、スムーズな消化吸収、味覚の発達、脳の活性化につながります。子どもの成長に合わせた食事支援をしましょう。

◆咀嚼・嚥下の流れ

成長とともに咀嚼（噛む）、嚥下（飲み込む）の機能を獲得しますが、発達には個人差があります。



◇原因と対策

噛まずに飲み込む

【原因】口に詰め込み過ぎる、やわらかものばかり食べている、噛むことが苦手

【対策】一口量を減らす、適量を前歯でかじり取る、噛み応えのある食材を選ぶ

食べこぼしが多い

【原因】口を開けて食べている、食事に集中できていない、

口周りの筋肉が発達していない、食具が合っていない

【対策】口を閉じて食べる、姿勢を正す、集中できる環境を作る、成長に合った食具を選ぶ

時間がかかる

【原因】口に運ぶペースが遅い、おなかがすいていない、苦手な食べ物が多い

【対策】規則正しい生活と体を動かすことで食事を空腹で迎える、

適度に声掛けをする、無理強いせず、適度な時間で切り上げる



◆◇ 今月の給食から レシピのご紹介 ◇◇

【材料】子ども4人分

豚肉（薄切り）	180g	トマト	1/4個
酒	少々	しょうが汁	少々
キャベツ	2～3枚	砂糖	大さじ1強
もやし	1/3袋	酢	大さじ1強
人参	1/3本	しょうゆ	大さじ1
チンゲンサイ	2株	ごま油	少々

豚しゃぶ



【作り方】

1. 豚肉は酒を入れた湯で茹でて水気を切り、冷ます。
2. 野菜は食べやすい大きさに切る。
トマト以外をそれぞれ茹でて冷まし、水気を絞る。
3. 調味料を混ぜ合わせる。
4. 肉、野菜を器に盛り付け、3をかける。
（または、すべての材料を和える）