

# きゅうしょくだより

令和6年5月 なかのしまのぞみ保育園

## 旬の食材

### ●しらす

いわしやうなぎ等の魚の稚魚の総称のことです。骨まで食べられるため、カルシウムが豊富です。



今月は「しらす入り卵焼き」「青菜としらすのサラダ」に使用します。

## 献立の紹介

園生活に少しずつ慣れてきたころでしょうか。5月も引き続き、食べ慣れている献立を取り入れました。

旬のじゃが芋を使用した郷土料理を取り入れました。じゃがいももちとは、茹でてつぶしたじゃが芋と片栗粉などを混ぜ合わせ、お餅のように丸く成形して焼いた料理です。

- じゃがいももち（北海道）



## しっかり噛んで食べていますか？

### 噛むことの効果

#### 1. 肥満の防止

満足感・満腹感を感じて、食べ過ぎないようにできます。

#### 2. 消化・吸収が良い

小さくした食べ物と唾液がよく混ざるので、胃腸に負担をかけません。

#### 3. 虫歯予防

食べると口の中は酸性になり、虫歯になりやすい状態になります。酸性から中性に戻してくれるのが唾液です。よく噛むことで、唾液がたくさん分泌されるようになります。

#### 4. 記憶力アップ

脳細胞が刺激されて、脳の機能が活性化されます。



### こんな食べ方していませんか？

#### 流し食べ

飲み物で流し込みながら食べている

#### 早食い

数回しか噛まないで飲み込んでしまう



#### 前歯食べ

奥歯で食べないで前歯だけで食べる

#### 詰め込み食べ

一口量が分からず入るだけ入れる

### 「上手に噛む」ためには、経験が必要

赤ちゃんは、生まれたときから「母乳やミルクを飲む」という能力が備わっています。ところが、固形の食べものを口の中に取り込み、噛んで飲み込むという能力は、練習しないと身につけません。食べものには、ごはんのように軟らかいもの、せんべいのように固いもの、お肉のように軟らかいけど噛み切りにくいものなどなど、色々な食感のものがあります。それぞれどうすれば上手に噛んで飲み込めるのかは、何回も経験することで、体で覚えていきます。色々な食品を経験させてあげましょう。