

6月

給食だより

6月は歯と口の健康週間です。子どもは日々の食事で食べる経験を積み重ねながら、食材に応じて噛んだり飲み込んだりできるようになります。「よく噛んで食べること」の目的は、食事をおいしく、楽しく、安全に食べることです。この機会に子どもの食べ方をよく観察してみるのもいいと思います。

子どもの食べ方

【押しつぶして食べる】

口を閉じて舌と上あごで押しつぶします。



【すりつぶして食べる】

左右に動かしながら歯茎や歯ですりつぶします。



【前歯でかじり取る】

一口量を覚えて適量をかじり取りながら食べます。



口を閉じていないと噛むことができず丸飲みになってしまいます。

一口量がまだ分からないお子さんは、口に詰め込みすぎないように近くで見守りましょう。

子どもが食べやすい調理のポイント

- ひき肉のようにパラパラして口の中でまとまりにくい食材は、調理の最後に水溶き片栗粉でとろみをつけると食べやすくなります。
- トマトの皮は口に残って嫌がる子が多いです。沸騰したお湯に3秒くらい浸けると簡単に取り除くことができます。
- パンは口の中の唾液を吸ってしまうので飲み物と一緒に食べましょう。
- お魚やお肉は焼くよりも蒸す方がしっとりとした食感になり食べやすいです。
- ペラペラした食材、加熱すると硬くなる食材、弾力の強い食材は小さく刻むと食べやすくなります。

ペラペラの食材



硬い食材



弾力の強い食材



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

歯を弱らせてしまうと食べることがむずかしくなり、十分な栄養をとることができなくなります。歯の健康を保つためにも、食事のあとの歯みがきは大切です。食後の歯みがきの時間を子どもと一緒にとることで習慣づけになります。



☆6月の献立より☆

【さけの漬け焼き】大人4人分

- ・さけ 4切れ
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・みりん 小さじ2
- ・酒 小さじ2



① ビニール袋にさけの切り身を入れ、調味料をすべて入れます。

② 袋を傾けながら切り身に調味料をなじませます。

③ 冷蔵庫で10分程度休ませます。

④ フライパンを火にかけ、中火で③を焼きます。(くっつきやすいフライパンは油を引きます。)フタをして焼きます。

⑤ ととき様子を見ながら加熱し、表面の色が白っぽく変わったら裏返します。調味料が焦げるようなら火を弱めてください。

⑥ 焼けたら完成です。

フライパンでフタをするので蒸し焼きになります。しっとりとして食べやすくなります。