



給食だより

梅雨の季節が今年もやってまいりました。気温・湿度がともに高く、食欲もダウンし体調を崩しがちです。外遊びができない日などはのどの渇きはあまり感じませんが、渇きを感じていなくてもこまめに水分補給を行い、毎食のバランス良いお食事で体力を維持しましょう。

社会福祉法人 尚徳福祉会
保育園神田ベアーズ
令和2年度 6月
栄養士 誉田梓

～ゆっくりよく噛んでおいしく食べよう～



噛むメリット

味覚が育つ
消化をたすける
食べ過ぎを防ぐ
運動機能の発達（食いしぼる力）
歯並びをよくする
言葉がはっきりとする

噛まないデメリット

のどに食べ物が詰まる
口の中に傷ができる
魚の骨がささる
大きな食べ物が呑み込めない

↓
嫌な体験・苦しい体験が好き嫌いを増やす

①前歯で自分に合った一口量をかじり取れていますか？



一口量が多すぎると上手に噛むことができません。

②唇が閉じた状態で噛むことができますか？



口を閉じることで、舌を上手に使って食べることができます。

ごはんでは噛む練習を！

毎日食べている「ごはん」は意外に噛みごたえのある食品です。噛めば噛むほど、甘みが増すので、咀嚼の練習をするのに最適です。



- ・ 口のサイズに合った量を運んでいるか
- ・ 口を閉じた状態で噛むことができるか
- ・ 口の中にごはんがなくなるまで噛んでいるか
ゆっくりと噛んでいて、自然にごはんが呑み込めているようならOKです。

“おやつ”の由来

昔、当時の“八つどき”（現在の14時～16時ごろ）に間食（甘いものなど）を食べていたことから、そのうち“おやつ”と呼ばれるようになったとされています。

6 June

- 1日/ムギ茶の日
ムギ茶の原料「オオムギ」の収穫期にあたります。
- 4日/虫歯予防デー
しっかりと歯磨きができていますか？ 見直してみましょう。
- 16日/和菓子の日
仁明天皇が和菓子をお供えし、疾病よけ・健康招福を祈ったとされている日。
- 29日/つくだ煮の日
つくだ煮発祥の地「東京佃島・住吉神社」の大祭りが由来。つくだ煮は、ごはんといっしょにいただくと、おいしいですね。