

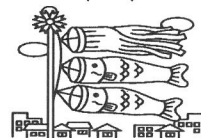
きゅうしよく

給食だより

がつごう
5月号

きららほいくえん

H29、5、1



がつ か たんご せつく
5月5日は端午の節句

5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、「ちまき」と「かしわもち」を食べます。「ちまき」には、ちまきを毒へびになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き丈夫に育つという意味があります。また、かしわもちの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められています。子どもの健やかな成長を願う気持ちは今も昔も変わらないですね。



☆☆子ども達に、よく噛む食事をさせましょう！！☆☆

～よく噛んで食べると～

<消化を助ける>

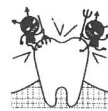
- ・食べ物を細かく噛み砕くことで消化を助けます。
- ・噛むことで唾液が増え、唾液中の消化酵素が消化を助けます。
- ・噛むことで脳の活性化され、消化吸収を助けます。



<虫歯を予防する>

虫歯菌が作る酸をうすめる働きもある唾液の分泌を促します。

虫歯は、虫歯菌が糖類をエサに酸を畜産し、菌を溶かしてできます。虫歯は、食べる時間と回数、食べ物の内容が大きく影響します。



<肥満を予防する>

年齢に応じたよく噛む食事で時間をかけて食事をする事により、満腹中枢から「おなかがいっぱいになったよ！」との指令がタイミングよく働き、食べすぎを予防します。

<永久歯の歯並びを整える>

あごの発達を助け、永久歯がおさまるスペースを確保します。



◎噛まなくても味がわかる加工食品に注意！！

レトルト食品、カップ麺、スナック菓子などは、味が濃く旨味調味料が添加され、噛まなくても口中に味が広がります。このような加工食品に慣れてしまうと、噛まない習慣が身につき、野菜など、いろいろなものが食べれなくなってしまう。離乳期に加工食品に慣れてしまうと、咀嚼の機能がスムーズに発達しないことがあります。離乳食も薄味にしましょう！



◎甘い飲み物は糖分に注意！！

甘い飲み物は食欲を失わせます。

おなか为空かないので食事の量に影響し、好きなおかずだけで済ませてしまう。



栄養のかたよりが生じます！！

・乳幼児期から幼児期は味覚の形成期。甘みの摂りすぎは味覚の発達を妨げ色々なものが食べれなくなります。