

給食だより

令和7年6月1日
保育課給食管理グループ



ゆっくりよく噛んで食べよう！～咀嚼と嚥下の発育～

食べることは、子どもたちが成長する上で、最も大切なことのひとつです。健やかな体を作るだけでなく、心の発達にも大きく関わっています。中でも、「よく噛んで、ゆっくり味わうこと」は、消化を助けるだけでなく、味覚の発達、さらには脳の活性化にもつながります。よく噛むことのメリットや、食事支援のポイントをご紹介します。

★摂食・咀嚼・嚥下の流れ

咀嚼（噛むこと）は、食べ物を歯で細かく噛み砕き、唾液と混ぜ合わせることです。そして、嚥下（飲み込むこと）は、噛み砕いた食べ物を食道から胃に送り込むことです。成長とともにこれらの機能を獲得しますが、発達には個人差があります。



★ゆっくりとよく噛んで食べるメリット

1・消化吸収の促進

- 食べ物をよく噛むことで、食べ物が細かく砕かれ、唾液と混ざりやすくなります。唾液には消化酵素が含まれており、消化を助ける働きがあります。
- よく噛むことで、胃腸への負担を軽減し、栄養素の吸収を効率的に行うことができます。

2・味覚の発達

- よく噛むことで、食べ物の味をより深く感じられるようになります。様々な食材の味や食感を楽しむことができ、味覚の発達につながります。



3・脳への刺激

- 咀嚼運動は、脳の活性化を促すことが知られています。脳への血流が増加し、記憶力や集中力、思考力の向上に役立ちます。また、満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを防止する効果もあります。

4・口腔内の衛生

- よく噛むことで唾液の分泌が促進されます。唾液には抗菌作用があり、口腔内の細菌の繁殖を抑える効果があり、虫歯を予防します。

5・顎の筋肉を鍛え、歯並びをよくする

- よく噛むことで、顎周りの咀嚼筋群が活発に働き、筋肉が鍛えられ、顎の正常な発育を促します。
- 顎の骨が発達することで、歯が適切に並ぶためのスペースが確保されます。

★ゆっくりよく噛んで食べるためのポイント

1・料理の工夫



食物繊維が多い食材を使う



好きな料理は大きめにカットしてかじり取る

2・食事時の環境



食事に集中できる環境



正しい姿勢で食べる



会話を楽しみながら食べる

3・食事の習慣



食事の時間を決める



空腹を感じてから食べる



味わって食べる

★咀嚼と嚥下に関するQ&A

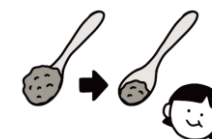
ケース1: 噛まずに飲み込んでしまう

【原因】

- 口に詰め込み過ぎる
- 軟らかい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
- 食材選び、調理を工夫する
- 適量をかじり取るように促す
- おいしさに注目して味わう



ケース2: 食べこぼしが多い

【原因】

- 口を開けて食べる
- 食事に集中できていない
- 口周りの筋肉が未発達
- 食具が合っていない

【対策】

- 口を閉じて噛むことを促す
- 食事時の姿勢を正し、集中しやすい環境をつくる
- ストローを使った遊びなどを取り入れる
- あせらず、子どもの成長に合わせた食具を選ぶ

ケース3: 食事に時間がかかる

【原因】

- 食事を口に運ぶペースが遅い
- おながずいいていない
- 食事に集中できていない
- 苦手な食べ物が多い

【対策】

- 声掛けをしながら、テンポよく食べる
- 規則正しい生活と適度な運動を心がける
- テレビやおもちゃ等、気がそれるものを近くに置かない
- 食べられない場合は、適度な時間で切り上げる



(株)アトム わんぱくだよりより



6月の献立のポイント



SDGs未来都市としま



豊島区は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

★じゃが芋とわかめの味噌汁（3・17日）

じゃが芋は、5月・6月が旬の野菜です。
春のじゃが芋は「新じゃが」と呼ばれ、皮が薄いことが特徴です。
通常のじゃが芋と比較すると、ビタミンCの含有量が多いです。



★タンメン（5・19日）

1品で炭水化物（中華麺）、たんぱく質（豚肉）、食物繊維、ビタミン（野菜）を摂ることができます。仕上げにごま油を入れることで食欲が沸きます。



★あじさいゼリー（9・23日）

ぶどうゼリーとリンゴゼリーを角切りにし、あじさいのように盛り付けた季節感あふれるゼリーです。見て、食べて楽しい1品です。



★フーカデン（11・25日）

ひき肉にパン粉、玉ねぎ等を混ぜて、かまぼこ形に焼いた料理です。
彩りよく仕上げるために、具材にコーンや人参を入れています。

～食中毒に気をつけましょう！～



梅雨の時期は、湿気と気温が上がり、細菌が増えやすくなります。
特に小さいお子さんやお年寄りの場合は、食中毒にかかるリスクが高くなるので、食中毒にならないよう、十分気をつけましょう。

★家庭でできる食中毒予防6つのポイント

- ① 食品の購入…消費期限等の表示を確認し、新鮮なものを購入しましょう。
- ② 家庭での保存…温度管理が必要な食品は、帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- ③ 下準備…こまめに手を洗いましょう。肉や魚は生で食べるものと離しておきましょう。
- ④ 調理…加熱は十分にしましょう。
電子レンジを使用するときは、均一に加熱されるようにしましょう。
- ⑤ 食事…食べる前は手を洗いましょう。長時間室温に放置しないようにしましょう。
- ⑥ 残った食品…時間が経ちすぎたり、少しでも違和感を感じたら、食べるのは控えましょう。温めなおすときは、十分加熱しましょう。

♪かんたんクッキング

フーカデン

【材料】大人2人分＋幼児2人分

タ ネ	サラダ油	小さじ1弱	★ソース	ケチャップ	大さじ1
	玉ねぎ	中3/4玉（約160g）		中濃ソース	小さじ1強
	鶏肉胸ひき肉	150g		砂糖	小さじ2/3
	にんじん	1/8本（約20g）		水	小さじ1強
	ホールコーン	20g			
	パン粉	2/3カップ（30g）			
	水	大さじ2			
	塩	小さじ1/5			
	サラダ油	小さじ1弱			



【作り方】

- ① 玉ねぎとにんじんはみじん切りにし、サラダ油で炒めて、冷ましておく。
- ② タネの材料を合わせて、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③ ②のタネをかまぼこ型にまとめて、オーブンで焼く。
（加熱時間目安：180℃で30分程度）
※加熱時間は、ご家庭の調理機器に合わせて調整してください。
- ④ ★ソースの調味料は鍋に入れ、焦げないようにひと煮立ちさせる。
- ⑤ 切り分けて、④のケチャップソースをかける。

カレーベーコンマカロニ

【材料】大人2人分＋幼児2人分

調 味 料	サラダ油	小さじ1強
	マカロニ	90g
	ベーコン	30g
	玉ねぎ	中1/2玉（約130g）
	にんじん	1/5本（約30g）
	塩	小さじ1/3
	カレー粉	小さじ1/4強



【作り方】

- ① マカロニを茹でておく。
- ② ベーコンは細切り、玉ねぎは薄くスライス、にんじんは千切りに切る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を炒める。しんなりしたら、調味料を加え炒める。
- ④ ③に茹でたマカロニを加え、味をなじませる。



豊島区のホームページに、公立保育園の給食レシピや過去の給食だよりを載せています。ぜひご覧ください。

<https://www.city.toshima.lg.jp/271/1809190911.html>