

# 食育だより

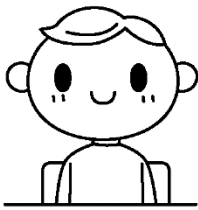
石巻市立釜保育所給食室

令和6年9月発行

真夏の日差しがギラギラと照り付ける日も少しずつ和らいできたかなと感じるようになりました。まだまだ暑い日が続きますので熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとるように心がけましょう。保育所の畑も沢山の野菜を収穫して、今年も大豊作です。枝豆やとうもろこし、胡瓜、トマトを佃煮やケチャップなどいろいろな調理法で食べました。

さて、保育所の食事でも4月よりだいぶ慣れてきて食事のマナーが少し気になっているところです。ご家庭でも食事のマナーに意識してみてくださいね。

## 食べ方のお手本



背筋を伸ばしましょう。



お茶わんをきちんと持ちましょう。



はしを正しく使いましょう。

## 食事マナー

きれいな食べ方は、周囲の人に対する食事マナーでもあります。



ひじをつかない。



食べこぼさない。



立ち歩かない。



音を立てて食べない。

## ☆ほかにもこんなところに気を付けてみよう！！

- 口の中に食べ物が入っているときは、おしゃべりしない。
- 立ち膝をして食べない。
- 足を組んで座らない。
- 背中を丸めて座らない。



## 食にまつわる年中行事

### お月見

十五夜のお月見は、中国から伝来したならわしです。日本では、すすきや秋の七草を取ってきて飾り、その年のお米で作る団子やさといもなどをお供えものにして



来年の収穫を祈ります。すすきは稲穂に似ていたため、団子と一緒に供えることになったといわれ、家の軒につるすと病気をしないという言い伝えもあります。

## 食にまつわる年中行事

### ハロウィン

簡単にいうと日本のお盆と似ています。それは、お盆に霊界から亡くなった人々の魂が戻ってくるのが共通しているからといわれます。お盆行事で欠かせない送り火や迎え火は、霊魂を迎えたり送ったりするためのものです。ハロウィンも先祖をしのび、秋の収穫物の



象徴であるかぼちゃをくり抜き、ランタンにして飾ります。子どもたちが仮装して近所をまわるのは、悪い霊を追いはらうため、とされています。



## ★よくかんで食べましょう

子どもの咀嚼力（そしゃくりょく）が低下していると言われています。食べ物をよくかむと、あごが強くなる、歯並びがよくなる、だ液の分泌がよくなり消化吸収が促進される、また、脳の動きを活性化し、必要以上に食べすぎるのを予防する効果やかむ動作にストレス解消の効果もあるそうです。いいことがたくさんあります！

かみごたえのある海藻や小魚、根菜などをメニューに取り入れたり、かむお手本を見せたりしながら、咀嚼の大切さを子どもたちに伝えていきたいですね。



## 噛む回数は

### 食事のメニューに 関係しています

1歳過ぎから3歳にかけて乳歯がはえそろいます。大人とまったく同じ料理を食べられるようになるのは、小学校入学あたりです。子どもの食べ方を観察しながら、上手に噛むことができている場合は、次のような対応を心がけてください。前歯で適切なひと口の分量をかじりとらせてみたり、唇を閉じてからはしを抜かせたり、虫歯がないか確認をしてみる、などがあります。また、咀嚼力は、食事のメニューにも大きく影響するため、料理にも気を配るようにしましょう。

## 食品 10g 当たりを噛む必要回数

10-19回 そば、冷や奴、ロールキャベツ

20-29回 茶碗蒸し、シューマイ、納豆ごはん、酢豚、いなりずし、ビーフシチュー、冷やし中華、ピザ、カレーライス、コロッケ

30-39回 マカロニグラタン、焼きそば、玉子焼き、メンチカツ、肉じゃが、ちらしずし、ナポリタン、すき焼き、ポテサラダ、クリームパン、炊き込みごはん、鶏肉のソテー、ハンバーグ、ひじき煮

40-49回 ツナサンド、チャーハン、ふき煮、赤飯、から揚げ、海老フライ、なすの天ぷら、ごはん、ハムサンド、ヒレカツ

50-59回 ポテトサンド、さつま揚げ、たくあん、食パン(耳なし)、まぐろの角煮、きんぴらごぼう、麦ごはん

参考：子どもの食を考える トータス株式会社より