



令和8年度食育だより 6月号

よくかんで食べよう！ 噛むことの4つの効果

- よく噛むことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）と混ぜて胃に送られます。・・・★消化を助ける
- よく噛むことで脳にある満腹中枢が刺激され満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。・・・★肥満を予防する
- あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。・・・★脳の働きを活性化する
- だ液には、食べかすを取るなど口の中を掃除してくれる働きがあります。よく噛むことでだ液が多く出ます。・・・★虫歯を予防する



よく噛む習慣をつけるには・・・

- ★噛みごたえのある食品を取り入れる。
- ★飲み物で流しこまない。
- ★ゆっくり食べる。

噛みごたえのあるもの

わかめ、切干大根、小魚、ごぼう、れんこん、大豆

よく噛むことは健康に生きるためにとても大切ですが、子どもたちの咀嚼・嚥下の機能は、まだ未熟です。歯が生えそろっても噛む力が弱く、なかなか上手に食べることができません。家庭では、焦らずに子どもの成長に合わせた食事をすすめられるとよいでしょう。

6月は食育月間です！

食育の基本理念を定めた食育基本法が2005年6月に制定されました。そのため、毎年6月は食育月間として、日ごろの食について振り返り、食への取り組み方を考える時期になっています。

「食育」とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を育てることとあります。

保育園の食育目標

- 食を通じて、健康な体、人と関わる力、全ての命を大切にする心を育てる。
- 食にかかわる体験を積み重ね、食べることを楽しみ、食べる意欲をもてるようにする。



保育園では、まだまだ食具が上手に使えない子どももいますが、「自分で食べたいたい！」の気持ちを大切に育てています。



今月のレシピ キャベツメンチ

今月は黒保根保育園の子どもたちが好きなキャベツメンチのレシピをご紹介します。

キャベツには、キャベジンという成分が含まれており、カラダの調子を整える働きが期待されています。

材料 4人分

豚挽肉	300g	A	卵	1/2個
キャベツ	300g		ナツメグ	少々
塩	少々		塩	少々
小麦粉	大きじ1		こしょう	少々
玉葱	1/4個		小麦粉	大きじ1と3/4
			溶き卵	1/2個
			パン粉	45g

【下準備】

- キャベツ・・・1.5cm角のあら切りにし、塩を振っておく。
- 玉葱・・・みじん切り

【作り方】

- 1 ボールに豚挽肉を入れ、Aを加えてよく練る。
- 2 キャベツは塩を流さずに絞り、小麦粉をまぶしながらほぐす。
- 3 1のボールに、2と玉葱を加えしっかり練り混ぜる。
- 4 混ぜた3を小判型にして、衣を付け、揚げる。
- 5 きつね色になったら完成！！