

実りの秋、食欲の秋、秋の深まりを感じる頃となりました。
子ども達にとっては、お散歩先で“どんぐり拾い”を楽しむシーズンの到来です。
献立には、先月に引き続き、根菜類やきのこ類をたくさん使っていきます。



~今が旬のもの、これからおいしくなる食材を紹介します！~

いも類 (じゃがいも、さつまいも、さといも)・・・抵抗力、免疫力をつける**ビタミンC**が豊富に含まれています。

特にいも類の**ビタミンC**は溶出しにくいので、調理損失が少なくすみます。

根菜類 (かぶ、ごぼう、人参、大根)・・・**ビタミンC**を多く含み 食物繊維を多く含むものが多いです。

葉菜類 (白菜、ほうれん草、春菊)・・・軟繊維をもつので調整作用に欠かせません。**カロテン**や**ビタミンC**だけでなく
カルシウム、**カリウム**などが含まれています。

きのこ類 (えのきだけ、しめじ、まいたけ)・・・**ビタミンC**はほとんど含みませんが、食欲増進、神経系の調整に必要な
ビタミンB1、発育促進、脂質の代謝を促進する**ビタミンB2**、**カルシウム**などがふくまれています。

~咀嚼について~

食欲の秋という事もあり、慈愛っ子たちも毎日よく食べてくれています。
ひよこ組さんでは、後期、完了食と移行した子どもたちはカミカミもぐもぐが上手になりました。
すみれ・もも組さんでは、挽き肉から薄切り肉 固まり肉と随分と食の幅が広がりました。
咀嚼習得に欠かせないこの時期に、ご家庭でも参考にさせていただけたらと思います。

1. 噛むことがなぜ大切なのでしょうか？

消化を助け、胃や腸に負担をかけないため
噛むことで唾液が出て虫歯になりにくい
顎が発達することで脳が活性化され脳細胞の発達がよくなる。
早食いと同じで脳への満腹感の伝達が遅くなる 胃が大きくなり、肥満につながる
唾液とよく混ぜて食べることで殺菌効果があり、消化もよくなる

2. なぜ丸飲みしてしまう？

食品が硬すぎる、一口の分量が多すぎる
食品が軟らかすぎる 噛まなくても飲み込めてしまう
お腹が空きすぎて、ほおばってしまう



3. 噛めるようにするには？

今のものより、噛みごたえのあるものにしてみる
大きさを小さくしたり、または大きくしてみたりの工夫を試してみる
「噛みなさい」と言うのではなく、大人が前に座って、目を見ながら「よく噛んで食べようね」と声をかけ、
楽しく食べる雰囲気を作り、口の中の食べものがなくなったら少しずつ口に運ぶように促す
口元を見せ、「モグモグ」「カミカミ」と噛むまねをして、みせてあげる
パンの耳や、野菜スティックなどで練習してみる