

先日は給食参観へご参加頂きありがとうございました。食事の事でお困りの際はいつでも給食室にお気軽にお声がけ下さい。

あっという間に春が過ぎ去り、季節は梅雨に移り変わりました。梅雨時期は晴れて気温が高い時もあれば、雨が続き冷え込んだりと気象の変動が激しく体調を崩しやすい時期です。そんな梅雨の体調不良を予防&改善するには、やはり規則正しい生活と十分な睡眠、適度な運動とバランスの良い食生活を心がけることが大切です。

今月は「食べる機能」についてお話をします。「よく噛んで食べること」の目的は、健康的な食事をおいしく楽しく安全に食べること。噛む段階から消化ははじまっており、必要な栄養素を吸収するためにも大切な機能です。子どもの発達段階に合わせて適切な食事支援をしましょう。

～よく噛んで食べる力を育てよう～

★「食べる機能」を育てるコツ

・あせることなく、ゆっくりすすめる

乳幼児期には、突然食べることを拒否する時があります。今まで平気だったものを嫌がって吐き出したり、飲み込まずに口内に溜めたり…そんな時には無理強いせず、少し前の食形態に戻したり、自分で手に持って食べられるものにするなど、あせらずおらかな気持ちで対応しましょう。

・食具の使用は、急がない

一口量が覚えられるまでは「手づかみ食べ」を続け、スプーン、フォーク、お箸へと進みます。食具の進み具合も、咀嚼・嚥下機能と同様に、個人差があります。食具を上手に使うことができず、食べることに集中できないこともあります。食具の使用は急ぎ過ぎず、楽しく食べることを優先しましょう。

・子どもにとって食べやすい形態に調理する

子どもの発達に合わせて、子どもの一口量に合わせた調理をしたり、一口量を前歯でかじり取れるように調理しましょう。また、子どもが「口を閉じて咀嚼ができる形」に調理することが大切です。口の中でまとまりにくい料理は水分を足して柔らかくしたり、とろみをつけたり食べやすい料理に混ぜるなどしましょう。

～5月の食育～

5月の食育は「えんどう豆のむき」をしました。えんどう豆をむく前に保育士が絵本を読み聞かせてくれ、みんなで「どのお豆がでてくるかな～?」とわくわくしながらえんどう豆をむきはじめました。えんどう豆の匂いをくんくん嗅いだり、手先を使って紐の部分をピーッと引っ張ってから、先生と一緒にさやをパカッとわり「お豆がでてきたよ～」と喜びながらむきをしていました。えんどう豆が怖いお友だちもいましたが、少しずつ触れていくと、最後は手のひらで豆を転がして喜ぶ姿が見られました。えんどう豆は「えんどう豆のおにぎり」午後のおやつで提供し、みんな美味しそうにおにぎりを頬張って食べていました。



噛み応えたっぷりおやつ

～バナナスコーン～

【材料】（6個分）

・薄力粉	… 75g
・ベーキングパウダー	… 小さじ1/2
・バナナ	… 小1/2本（約40g）
・塩	… ひとつまみ
・油	… 大きじ1
・砂糖	… 15g

- 1 オープンを180℃に余熱しておきます。天板サイズに切ったオープンシートも用意します。
- 2 ボウルに薄力粉とベーキングパウダーを入れてよくかき混ぜます。
- 3 別ボウルにバナナを入れてフォークの背でつぶし、油と塩を加えてよく混ぜ合わせます。
- 4 3に2を加えてざっくりと混ぜてひとまとめにし、（まとまりにくい時は油を手付けてまとめます。）半分に切った生地を重ねて層を作ります。
- 5 4を2cmの厚さに押し広げて、8×14cmほどの長方形に整え、6等分の三角形に切り分けます。
- 6 天板にオープンシートをひいて生地をのせ、オープンで15分ほど焼きます。