



6月食育だより



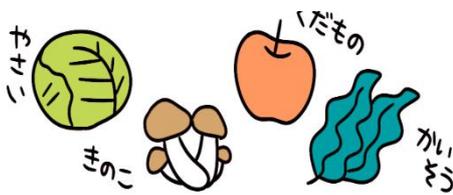
令和7年5月29日
しんあい保育園

ゆっくりよく噛んで食べよう！

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。健やかな身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。今回は食事支援のポイントをご紹介します。

★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



好きな食材は大きめにカットしてかじり取る

②食事中の環境



食事に集中できる環境

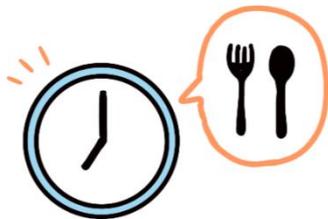


正しい姿勢で食べる



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

もも組職員イチオシメニュー

6日 ごはん ジャがいもと鶏肉の揚げ煮 春雨サラダ みそ汁 オレンジ

手づかみ食べやスプーンを使い、とても意欲的に食べる姿が見られます♪

給食がワゴンで運ばれてくると「早くちょうだい！」とかわいくアピールしているもも組さんです♡