



旬の食材

いんげん豆、きゅうり、トマト
アスパラガス、じゃが芋、メロン
さくらんぼ、鮎、かつお、あじ



ゆっくりよく噛んで食べよう♪

食べることは、子ども達が成長する上で最も大切なことの一つです。健康な体づくりや心の発達に大きく関わり、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。

《摂食・咀嚼・嚥下》



- 「食べる」は、①食べ物を認識し口にする「摂食」
②食べ物を細かくかみ砕き、唾液と混ぜ合わせる「咀嚼」
③食べ物を食道から胃に送り込む「嚥下」を行います。

※成長とともにこれらの機能を獲得しますが、発達には個人差があります。

《ゆっくりよく噛んで食べるためのポイント》

1. 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

2. 食事中的環境



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

今月のおすすめ献立 【鶏肉のマーマレード焼き】

【材料:子ども2人分】

- ・鶏もも肉・・・100g
- ・マーマレードジャム・・・10g
- ・玉ねぎ・・・30g
- ・しょうゆ・・・3g

【作り方】

- ①ボールにマーマレードジャムとしょうゆを混ぜて、すりおろした玉ねぎを入れる。
- ②①に鶏肉を入れて漬け込んでおく。
- ③②を鉄板に乗せ、200℃10分程度焼くと完成！

