



“食べる力”は生きる力！
～楽しく食べる子どもに！～

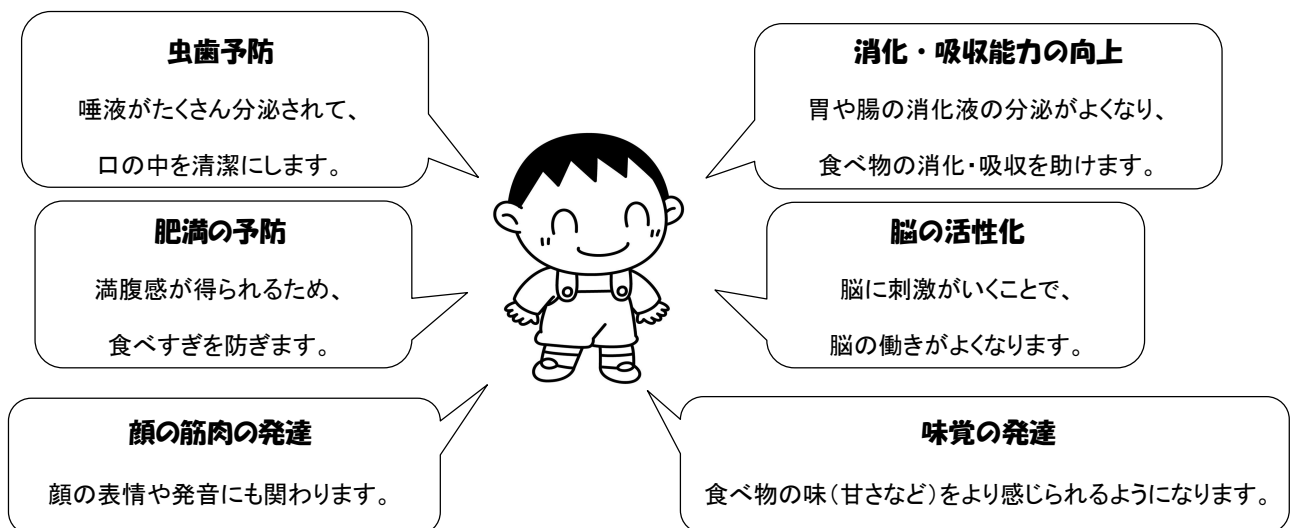
令和7（2025）年6月号
川西市立保育所・認定こども園

色とりどりのあじさいの花が咲きはじめ、本格的な梅雨の季節を迎えます。この時期は気温や湿度も高くなるため、天候がすっきりとしない日が多くなります。体調を崩さないように気をつけましょう。

ゆっくりよく噛んで食べよう！

「噛む」ことは身体にとって大切な役割がたくさんあり、よく噛んで食べることは身体の発育のために欠かせない習慣です。最近では、加工食品やファーストフードなどの普及により、やわらかい食べ物を好む人が増えていると言われています。乳幼児期からよく噛んで食べることを心がけていきたいですね。国の目標は一口30回以上と言われていますが、まずは一口20回以上を目標にしましょう！

～よく噛んで食べると、よいことがいっぱい！～



☆食事で気をつけたいポイント

・食材の大きさ

子どもが食べやすいように食材を小さく、やわらかくすることがありますが、小さすぎたり、やわらかすぎると丸のみにつながってしまいます。よく噛んで食べることを身につけていくためには、少し大きめの、形のあるものを食べることが大切です。食材の切り方を大きくすることでも噛む習慣が身につきます。

・食材のやわらかさ

しっかり噛む力が必要な食材(繊維の多い根菜類:ごぼう、れんこんなど、きのこ類、海藻類:こんぶ、わかめ、ひじきなど)については、大人の食事よりも小さめに切る、少しやわらかく煮るなどして噛みやすくしてあげましょう。

・食べる時には・・・

子どもの口にあった量(1回で多くの量を詰めすぎない)を食べ、口の中に食べ物が残っていないか確認してから次の一口を食べるように伝えましょう。また、テレビを見ながらの「ながら食べ」などは控え、食事に集中できる環境を整えることが大切です。

裏面もご覧ください ⇒

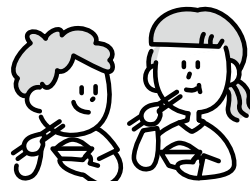
★6月は食育月間です！

毎年6月は国の「食育月間」です。食育はどの世代にも必要ですが、子どもに対する食育は、今後の食への意識の基礎になります。

川西市の保育園・認定こども園では、日々の献立の材料紹介や、栽培や実際に給食に使用する野菜の下処理のお手伝いなどを通して毎日の生活の中で、子どもが食べることに興味・関心をもてるように、発達段階に応じた取り組みをすすめています。食育と聞くと難しく感じる方も多かもしれませんが特別なことはしなくても、普段の生活の中でのちょっとしたことが食育につながります。

例えば・・・

- 身近な人と一緒に食事を楽しむ
- 色々な食材をみる・ふれる
- 季節の食材を食べる
- 簡単なお手伝いをする(野菜などを洗う、食器を運ぶ) など



特に、子どもにとっては身近な大人と一緒に食事をする事で、色々なことを学んでいきます。おいしい食事を楽しむことは、子どもたちの心と身体の成長に欠かせないもので、とても大きな意味があります。子どもの成長を支えていくためにも、「食」に関する取り組みは、家庭や保育所・こども園、地域などが連携してすすめていくことが大切です。大人も「食」について振り返り、いまだできることから少しずつはじめていきませんか？

◇今月の給食・おやつより・・・ おすすめメニューの紹介です！

調理師 からの おすすめです。（分量は大人2人、子ども2人分）

うどんぎょうざ【新メニュー】

【材料】	・うどん	180g	・にんにく	5g
	・牛ひき肉	90g	・しょうが	5g
	・豚ひき肉	90g	・濃口しょうゆ	12g
	・にら	50g	・ごま油	1g
	・しいたけ	30g		

- 【作り方】
- ①材料の下準備をする
 - ・うどん…2cm幅に切る
 - ・にら…みじん切り
 - ・しいたけ…軸を落とし、みじん切り
 - ・にんにく、しょうが…すりおろす
 - ②ボウルにミンチ、調味料を入れよく混ぜ、①も入れて合わせる
 - ③6等分にして、丸形に形を整える
 - ④中火で熱したフライパンに油を引き、③を焼く

～ 調理師 のコメント ～

今月からの新献立で、レシピはおやつ分量です。
見た目は好み焼き、味はぎょうざ！具は包まずに食べやすい大きさに丸めます。
ご家庭でも、楽しく丸めて焼いてみてくださいね。

