

# 11月の給食だよ!

平成25年度 11月 ながさわ保育園  
管理栄養士 中尾 美穂子

秋はおいしいものがいっぱいです。子どもたちも食欲旺盛で給食の時間がとても楽しみなようです。4月に比べると体もずいぶん大きくなり、食べる量も増えてきているので、いろいろな秋の味覚に挑戦しましょう!

## よく噛んで食べる

給食を早く食べることを競ったり、おかわりがなくなることを心配して急いで食べたりしてしまふことがあります。口に入れて、あっとゆう間に飲み込んでしまう子どもいます。しっかり噛むことは大人にも大切なことです。噛む習慣を子どもの頃から身につけていきましょう。

## 肥満の予防～よく噛んで時間をかけて食べよう～

噛むことで満腹中枢が刺激され、食事開始後約30分で「満足したから食事を終えよう」という合図がでます。

噛まずに食べると、その合図が出る前にどんどん食べてしまい、食べすぎになってしまいます。



## あごの発達を促す

あごが小さすぎると、乳歯より大きな永久歯が全部生える場所が十分でなく、歯並びが悪くなってしまふことがあります。

## 唾液の分泌を促す

よく噛むと唾液がよく出て食べ物の消化吸収を助けます。唾液は口の中を清潔に保ち、虫歯予防の役割をします。



## ☆ 食事のマナーについて ☆ (3・4・5歳児)

食事時の姿勢や食器の持ち方について子どもたちにお話しをしました。子どもたちと一緒に食事をする中、子どもは大人の姿をまねしていきます。大人がモデルとなり、楽しい雰囲気ですぐに食事ができるようにしていきたいと思ひます。

テーブルに対してまっすぐ前を向いて座っていないと料理をこぼす原因となります。

姿勢が悪いと消化も悪くなってしまいます。

