



河南町立中村こども園
令和8年5月29日
給食室



梅雨に入り、湿気が多くなりジメジメする嫌な時期がやってきます。この時期は、食中毒の起こりやすい時期になります。『つけない・増やさない・やっつける』食中毒を起こさないための3原則です。しっかりと加熱をして、出来上がったものは、なるべく早く食べ、食事の前には、しっかり手洗いをしましょう！

しっかり噛んで食べよう！

こぼう・れんこん・切干大根など、しっかり噛む食材をできるだけ、取り入れるよう心がけています。最近の子どもたちは、昔に比べて噛む回数が減っている傾向にあります。食生活の変化、柔らかい食べ物が増えたなどが原因として考えられます。よく噛まないと、消化不良や集中力低下、歯並び問題など、様々な悪影響が出る可能性があります。噛むことは、子どもの健全な発達にかかせない生活習慣で、とても大切なことです。しっかりと噛むと胃腸の消化の手助けになります。食習慣は繰り返すことで身に付いていきます。「噛む」習慣を身に付けていきましょう。1口30回噛むと良いとされています。実際、噛んでみると噛む回数の多さにびっくりします。お休みの日などに、みんなで数えながら噛んで食べてみてください。食べながら数えるのは、食事マナーとしてはよくないかとは思いますが、多さを体感してみてください。



噛むとよいこと、いっぱい！！

- ①肥満予防→ゆっくりよく噛むと、適量で満腹感を得ることができます。
- ②むし歯の予防→噛むことで唾液がたくさん出て、むし歯菌が活性化しにくくなります。
- ③消化・吸収を良くする→口の中で細かく噛みくだくと、唾液と混ぜてで消化吸収がしやすくなります。
- ④脳を活発にして記憶力アップ→よく噛むことで脳への血流が増加し、記憶力や集中力、思考力などを司る脳の部位が刺激され、活性化すると考えられています。

よく噛むことで、熱い・冷たいの温度や味覚の発見など良い事があります。米は、よく噛むと米が持つ甘さを感じられます。食物繊維を多く含む食材は、便通をよくしてくれるので食べよう！とよく言われますが、しっかり噛まないと消化がよくありません。しっかり噛んで、食べましょう！



3-5歳児				1-2歳児					
	総与栄養量	目標量	達成率%		総与栄養量	目標量	達成率%		
エネルギー	Kcal	491	574	85	エネルギー	Kcal	464	473	98
たんぱく質	g	18.7	23.0	81	たんぱく質	g	18.2	18.9	86
脂質	g	14.8	17.2	86	脂質	g	16.0	14.2	113
カルシウム	mg	194	259	75	カルシウム	mg	273	200	137
鉄	mg	2.3	2.5	92	鉄	mg	1.8	2.1	86
ビタミンA	μg	152	203	75	ビタミンA	μg	159	187	85
ビタミンB1	mg	0.31	0.31	100	ビタミンB1	mg	0.30	0.25	116

子どもたちの様子
5月1日は、こども園のこどもの日。給食は、出世魚でもある「ぶり」を使い、デザートに「リンゴとキャロットジュースとクレープ」をつけました。3・4・5歳児は、クレープが大好きなようで、『ジュースある！クレープもある！！』と友達に『今日クレープあるで！』と報告し『クレープ♪クレープ♪』と歌いながら、廊下を踊り歩いていました。給食終わりには、『また、クレープ出してな！』と要望も。甘いものは、大人も子どもも別腹なのかもしれないですね。楽しく食べてくれてよかったです。