



食育だより



No.7 令和4年10月号

山手幼稚園 食育担当 伊島



ようやく秋らしい気候になってきましたね。
秋といえば食欲の秋です……！
食欲の秋を迎え今回は食事と歯の関係についてお伝えしてみます。
食事は、誰もが楽しく笑顔になる瞬間ですね！
食欲の秋でもあります、10月は運動会のあるスポーツの秋でもあります。
栄養バランスの取れた食事を正しい姿勢でよく噛んで食べる習慣も身につけて
健康な体を維持して行きましょう。



私たちが生涯食事をする回数を考えた事がありますか？
人間が80歳までに1日3回の食事をする場合、なんと**87,600回**もの
食事をすることになるそうです。
次に、食事をする際に「噛む」回数は一口につき何回以上噛むことが理想とされ
ているかご存じですか？
現代人の噛む回数は10～20回と言われていますが、**30回以上**噛むことが理想
とされています。
食事を良く噛む事で、その食材の栄養価等々の吸収も良く更には味覚の発達に
も繋がりが口の周りの筋肉を使うことでアゴの発達を助け、表情が豊かになり言葉
の発達にもつながります。
このように良く噛むことは、健康な体作りにはとても大切なことなんです。

「食事はよく噛んで！」

「ゆっくり味わって食べましょう！」決して大人(親)の都合で「早く食べて！」

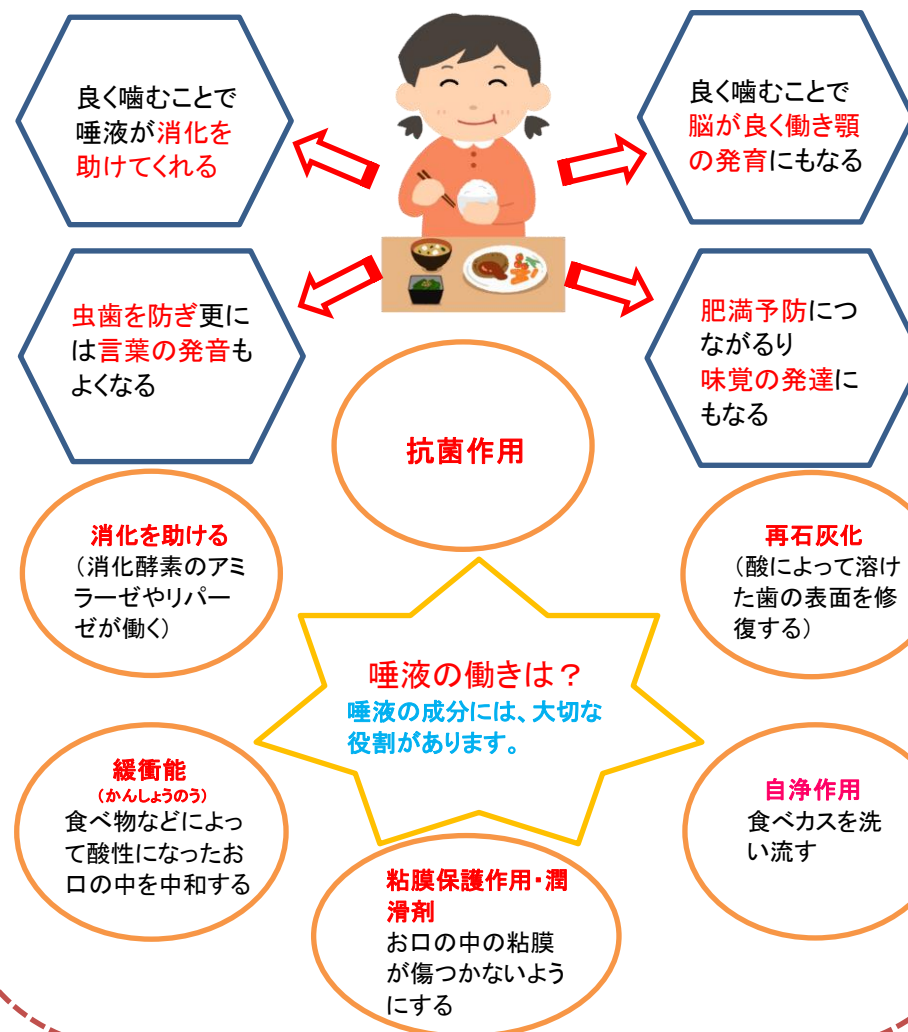
「早く食べなさい！」は禁物です。

しっかり噛んで食べる習慣を私たち大人が率先して行いましょう。



「噛めること」……って……なぜ大切なんでしょう？

自分の歯で美味しく食事が食べられることは「生きる力」に直結してきます。
では、しっかり噛むことで何が良いのでしょうか？



年長さんが大根の種まきをしました！



♡ 収穫が楽しみです ♡



そ〜っと土を被せて♡
やさしいね♡



水やりも順番に・・・♡
「おおきな〜れ」・・・
おまじないだね(笑)



「種は一人3個だって」



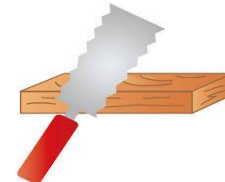
種まきから5日目にはこんなに成長♡



みんなでしっかりお世話してね〜

ままごとセットを追加で製作

- ◆ オープン棚(年少・年中組用)
- ◆ キッチン(年中組用)
- ◆ 座卓(年中組用)



「伊島さ～ん！いつできるの～？」
日々子どもたちからのエールで頑張りました。

「ありがとう！大切に使うね！」
子ども達の喜ぶ顔が最高です！
きっと大事に使ってくれると思います。
物を大切に！そんな思いがこども達に
伝わってくれました。

