

令和6年5月1日

保護者各位

## 給食だより 5月号

認定こども園 文化保育園

園長 浅田祐起子

5月を迎えました。あやめがひときわ深い紫の花を開かせる季節。この時期に出回るグリーンアスパラやさやえんどうなどの緑黄色野菜には、自然の恵みがもたらす“旨味”がたくさん含まれています。ご家庭の食卓でも、初夏の到来を告げてくれる野菜を味わってください。

今月のテーマ

しっかり噛んで食べよう！



“噛む”というのは、一見何気ない行動に見えますが、実は健康に大きく関わっています。上下の奥歯をしっかり噛みしめて、よく噛み、砕き、すり潰すと、歯は次第に鍛えられて丈夫になります。歯を支えているのは歯根が埋まっている土台の歯槽骨ですが、軟らかいものばかり食べていると、この土台が弱くなります。なお、噛むという動作は、生まれつき備わっているものではなく、成長段階で学習することによって身につくものです。子どもの時に噛む学習を怠ると、あごの発達が不十分になり、その結果、歯並びが悪くなり、発音がうまくできない原因になる場合もあります。

### 噛むことの効果

#### ① 食べ物の消化をよくする

噛めば噛むほど、唾液の働きによって消化・吸収率がよくなる。

#### ② おいしさを生み出す

よくそしゃくすることで、食べ物本来の味を味わうことができる。

#### ③ 歯や歯茎を強くする

噛むことにより、歯茎の血行が良くなり、健康な歯の土台をつくる。むし歯の予防にもなる。

#### ④ 噛む動作はあご、顔、頭部の筋肉を発達させる

#### ⑤ 脳の機能を活性化させる

よく噛むことで、脳細胞が刺激され、脳の機能を活性化させる。



### 旬の食材を食べよう うすいえんどう豆



うすいえんどうは、皮が薄く実も柔らかいのでふっくらとして、ほんのりとした甘みがあります。また、火が通るとほくほくとした食感が特徴で、豆ごはん、卵とじなどに調理されることが多いようです。保育園でも子供たちに豆むきをお手伝いしてもらい、豆ごはんにして提供しました。この季節の新緑のような爽やかな緑が、白いごはんに映えていましたよ。