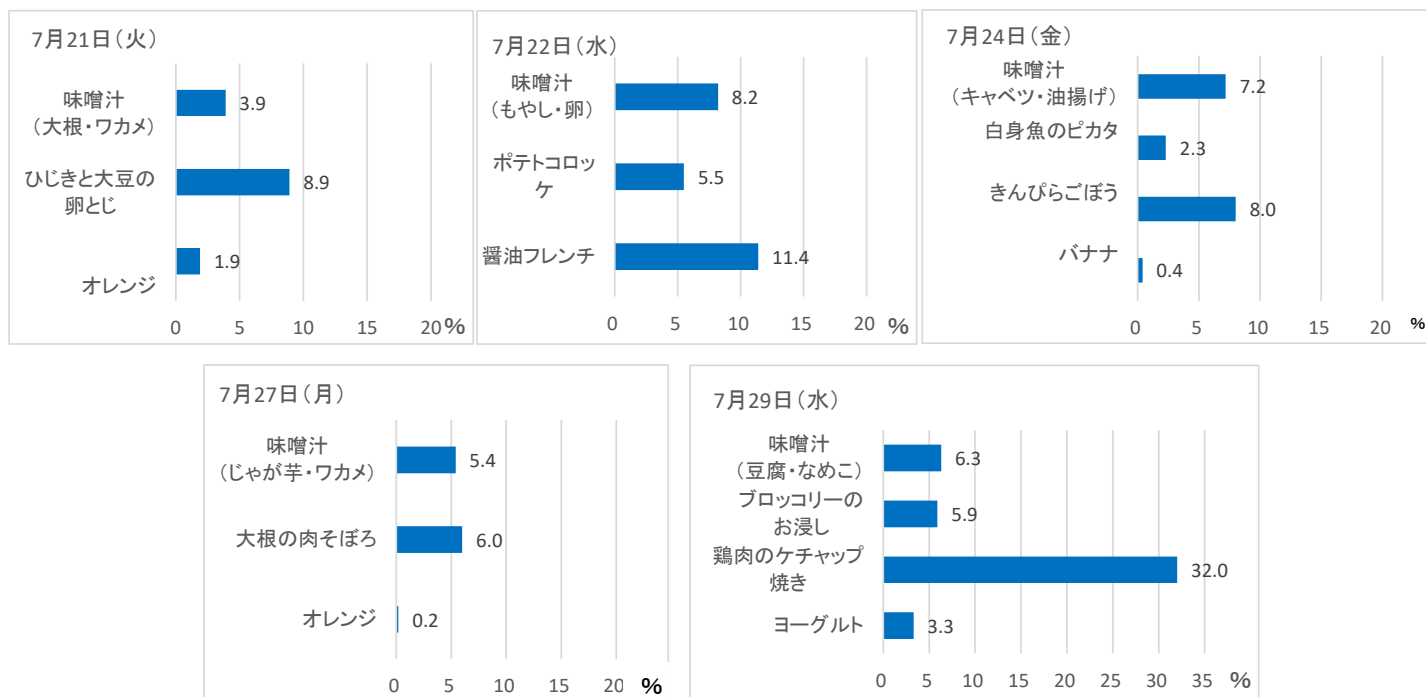




残食調査を実施しました

公立保育園の昼食で、7月21日から29日までの5日間で残食調査を行いました。
主食以外の献立について、3歳以上児の子どもたちがどのくらい食べているかを調べる
ため、給食室で献立ごとの残量を計測しました。公立保育園2園の平均の結果は次のと
おりです。

残食調査結果



ー残食調査の結果よりー

- 昨年度の調査と比較して2園ともに残食量が少ない結果となりました。
昨年度よりも気候が涼しく、夏バテによる食欲低下などが少なかったことが要因のひとつと考えられます。
- 「醤油フレンチ」や「鶏肉のケチャップ焼き」は比較的残食量が多い結果となりました。
「鶏肉のケチャップ焼き」はもったりとした仕上がりや野菜が嫌がられてしまいました。しかし、「きんぴらごぼう」や「ブロッコリーのお浸し」などの咀嚼が必要なメニューも残食が多いと予想していましたが、思いのほか少なく噛むことを意識しながら良く食べていました。
※今後も引き続き、調理方法の見直しと改善を継続し、必要な栄養価を満たしながら、子どもがおいしく楽しく食べられる給食の提供を心がけていきます。



よく噛んで食べよう！

～噛む力を育てることの大切さ～

なぜ 噛むことが大切なの？

① 食べ物を安全に飲み込む力につながる

近年、やわらかい食事が増えたことで「噛む・飲み込む・話す」などの機能が年相応に発達していないお子さんが増えています。機能が未発達だと誤嚥や窒息にも繋がります。よく噛むことで、飲み込みに必要な筋肉が発達し、食べ物を飲み込むタイミングを上手にコントロールできるようになります。

② むし歯を予防する

よく噛むことで唾液の分泌を促し、口の中をきれいにする働きがあります。しっかり噛む習慣のある子どもは、むし歯のリスクが下がりやすい傾向にあります。

③ 食材を細かくし、消化を助ける

食べ物をしっかり噛むことで、消化をしやすい状態になり胃腸への負担が軽減されます。噛む回数が増えると満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぎます。

噛む力は毎日の食事の中で育ちます

こどもの噛む力は、さまざまな食材を経験するなかで、少しずつ身についていきます。食材を何でも細かく柔らかくしすぎても噛む力の成長には繋がりません。日々、お子さんの食べる様子を見ながら、無理なく食べられる大きさ・固さに調整しましょう。

ご家庭でできる「噛む力を育てる」ために

★引きちぎりトレーニング★

タオルや布をカブッと噛んで、両手でゆっくり引っ張るだけの簡単なトレーニングです。

- 舌や唇、頬など口周りの筋肉を強化します
- 噛む力や口腔機能が向上します
- 保護者のまねをさせることで、乳児期から行えます



★食事において大切なポイント★

★食べるときは姿勢を良くしましょう（足を床につけ、背筋をのばす）
→姿勢を正すことで力が入りやすくなり、咀嚼がしやすくなります。

★食事の時間はゆったりと、よく噛んで食べることを意識しましょう

