



たかがみねこども園

令和6年6月

紫陽花（あじさい）が少しずつ咲きはじめ、梅雨の季節が近づいてきました。この時期は、じめじめとした天気が続き、食中毒が発生しやすくなります。園ではより一層、衛生管理に注意していきたいと思います。また脱水症状になりやすい時期でもあります。こまめに水分補給をするように心がけましょう。

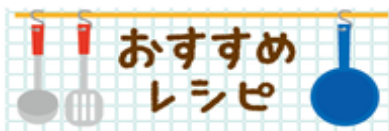
～よく噛むことの大切さ～



「食べる機能」は、学習して獲得する機能です。子どもは、食べる体験を積み重ねながら、食材に応じた咀嚼や嚥下ができるようになります。

☆よく噛むことによるメリット

- ①脳の働きを活性化する（咀嚼により脳に流れる血液が増加し、脳細胞が刺激されて脳の働きを活発にする。）
- ②言葉の発音がはっきりする（口の周りの筋肉をよく使うことで、発音がよくなり、表情が豊かになる。）
- ③味覚の発達を促す（唾液がでて、食べ物そのものの味を感じることができる。）
- ④あごが発達する（咀嚼の刺激によりあごの骨が成長し、永久歯が正しく並ぶスペースができる。）
- ⑤胃腸の働きを助ける（唾液と混ぜ合わせながら食べ物を小さくすることで、消化しやすくなる。）
- ⑥むし歯を予防する（唾液で歯を洗浄することができるため、口の中をきれいに保つことができる。）
- ⑦肥満を予防する（ゆっくりよく噛むことにより満腹感が生まれ、食べ過ぎを防ぐ。）



（作りやすい分量）

- ・ホットケーキミックス 150g
- ・バター 50g
- ・牛乳 30g

材料3つで簡単

ミルクビスケット

<作り方>

- ①冷えたバターを1cm角に切ってボウルに入れ、ホットケーキミックスを加え手ですり混ぜる。
- ②サラサラになったら牛乳を加え、ゴムベラなどで1つにまとめる。
- ③3～5mmの厚さにのばし、クッキー型で好み
の形にし、160℃のオーブンで約20分焼く。