給食だより

令和５年(2023 年)９月号
八王子市子どもの教育・保育推進課
栄養士

残暑の厳しい日が続きますね。ただ、これからだんだんと涼しくなり、秋がやってきます。季節の変わり目は、体調を崩しやすいです。バランスの取れた食事、水分補給をしっかりして、体調管理に努めましょう。 給食だより ９ 月号では「公立保育園の誤嚥事故防止の取組」と「咀嚼の大切さ」について、そして 10 月より予定している「生果物の提供」についてご紹介します。

子どもの安全と安心のための事故防止取り組み月間

八王子市では、９ 月を「子どもの安全と安心のための事故防止取り組み月間」と定めています。公立保育園給食では日頃より、誤嚥事故防止に努めていますが、子どもたちにも「よく噛むことの大切さ」を伝えています。

よく噛んで食べるといいことって何だろう？

誤嚥防止のためにはもちろんよく噛むことが大事です。ただ、それだけではなくよく噛んで食べることには、次のような利点があります。

肥満の予防に！

しっかり噛むことで、脳にある満腹中枢が刺激されます。食欲を抑制するホルモンが分泌され、適正な食事量で満足感を感じ、食べすぎを防いでくれます。

歯並びをよくする／虫歯の予防

よく噛むと顎が発達し、歯並びが良くなります。また、唾液の分泌が促進され、口の中に残った食べ物を流し、きれいにしてくれます。

味覚の発達

食材がもつ味物質は、唾液と混ざり舌から脳に味として伝えられます。よく噛むことは、唾液の量を増やし、薄味でも食材本来の味がしっかり感じられます。

消化を助ける

よく噛まないまま飲み込むと消化不良を起こすことがあります。胃は食べ物を溶かすことはできても、すりつぶすことはできません。しっかり噛んで食べ物を小さくすると、胃腸への負担が軽減されます。

栄養教育と「かみかみメニュー」

９ 月に栄養士が公立保育園を巡回して、噛むことに関する栄養教育を実施します。咀嚼モデルのパペットをつかって30回噛む真似をする、「噛む」を題材にした紙芝居の読み聞かせをするなど、噛むことへの関心につなげます。９ 月の給食には「かみかみメニュー」と題した給食を提供します。食物繊維が豊富なごぼうやれんこん、押し麦など様々な食感を楽しみながら食べてもらえたら嬉しいです😄

生果物の提供について

八王子市公立保育園では、衛生面の観点から安全に生果物を提供する方法を模索し、令和５年 10 月から生果物を提供することとなりました。生果物の提供方法については、厚生労働省が示している「大量調理施設衛生管理マニュアル」に基づいています。

〇清潔なシンクで果物の殺菌・洗浄を十分に行います
〇殺菌には次亜塩素酸ナトリウム（200ppm）を用い、流水で十分に洗浄した上で、皮を剥いて喫食する果物に限って提供します
〇果物専用の包丁・まな板を用いて切裁します

保育園で生果物を提供することは、食経験の観点からも子どもたちが季節を感じたり、旬の食材のおいしさを感じたりする機会につながります。

誤嚥事故防止のために

誤嚥の事故が昨今のニュースで取り上げられています。安全・安心の観点からりんご、かき、なし等の提供に際し、０歳から１歳児クラスと一時保育のお子さんには代替品としてゼリーを提供します。（1 歳に満たないお子さんには提供はしません。）咀嚼機能の発達とともに提供していきます。ご了承ください。

参考：「歯科・口腔の健康」厚生労働省 e ヘルスネット、「味覚と嗜好性―栄養バランスと生体恒常性の担い手―」栄養学雑誌 Vol.58 No.2」