

# 給食だより

令和8年2月 連島こども園



## ゆっくりよく噛んで食べよう！

食べることは、子どもたちが成長する上で、最も大切なことのひとつです。健やかな体を作るだけでなく、心の発達にも大きく関わっています。なかでも、「よく噛んで、ゆっくり味わうこと」は消化を助けるだけでなく、味覚の発達、さらには脳の活性化にもつながります。今回は、よく噛んで食べることのメリットとよく噛んで食べるためのポイントを紹介합니다。

### ★ゆっくりとよく噛んで食べるメリット

- ①消化吸収の促進
- ②味覚の発達
- ③脳への刺激
- ④口腔内の衛生
- ⑤あごの筋肉を鍛え、歯並びをよくする

### ★ゆっくりよく噛んで食べるためのポイント

#### 1. 料理の工夫



食物繊維の多い食材を使う



好きな料理は大きめにカットしてかじり取る

#### 2. 食事時の環境



食事に集中できる環境



正しい姿勢で食べる



会話を楽しみながら食べる

#### 3. 食事の習慣



食事の時間を決める



空腹を感じてから食べる



味わって食べる

## 食材リレー野菜 1 週間使い切りレシピ

～倉敷市 HP より～

(倉敷市食品ロス削減推進計画×くらしき3ベジプロジェクト)

「食品ロス」とはまだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。食品ロスについては『持続可能な開発目標 (SDGs)』の中でも「2030年までに小売・消費レベルにおける世界全体の一人当たりの食料の廃棄を半減させ、収穫後損失などの生産・サプライチェーンにおける食料の損失を減少させる」とされています。このような中、令和元年10月に「食品ロスの削減の推進に関する法律」が施行されました。倉敷市では、このような状況を踏まえ、倉敷市食品ロス削減推進計画を策定し、食品ロス削減に取り組んでいます。



### ☆食品ロスを減らすには？ ～3つの心得～

- ①買い物前に冷蔵庫チェック！・・・「買いすぎず」  
事前に買う食材や量をチェックすることで、無駄な買い物がなくなり、家計もスリム化します。
- ②買った食材は・・・「使い切り」  
調理の際には、食べられる部分まで除去しないよう注意しましょう。
- ③作った料理は・・・「食べきり」  
倉敷市の家庭から出る食品ロスは「食べ残し」が最も多い結果となっています。食べきれぬ量を作ったり、リメイク料理を作るなど食べ残しをなくす工夫をし、無駄なく食べきりましょう。

食品ロス削減の取り組みとして、倉敷市では「使い切りレシピ」を公開しています。家庭にある食材を無駄なく使える簡単なレシピがたくさんあります。右のQRコードから倉敷市の「使い切りレシピ」にアクセスできます。ぜひ、ご活用してみてください。食べ物を大切にする気持ちを育みましょう。



「食材リレー野菜 1 週間使い切りレシピ」