



R6年9月25日発行
柳町認定こども園

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の匂を知り、匂の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に匂の食材をとり入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。

🎃 10月といえば、ハロウィン 🎃

ハロウィンとは、ヨーロッパ発祥のお祭りで、日本でいうところのお盆のような行事です。先祖の霊をこの世に迎えるとともに、先祖の霊とともにやってきてしまう悪霊を払う意味合いがあります。ハロウィンでお菓子を配る理由は、「悪霊が悪さをしないよう元の世界に帰ってもらう」魔除けの意味が込められていると言われています。一方で、お菓子を差し出さなければ、悪霊がいたずらをして災いが起こるとおそれられていました。

▶ハロウィンの本場アイルランドやアメリカでは、収穫を祝い、野菜や果物を使った伝統料理を楽しみます。本場の伝統料理について、ご紹介します。

- **パンプキンパイ**：ハロウィンかぼちゃのイメージが強く、アメリカの家庭は定番料理として作られるようです。
- **コルカノン**：アイルランドの定番料理で、マッシュポテトにキャベツやコーン、香草を加え牛乳やバターで味付けします。
- **キャンディコーン**：とうもろこし粒の形の3色カラーのキャンディで、100年以上前から愛されるアメリカ定番のハロウィン菓子です。



よく噛んで食べよう!!

⚠️ 子どもが噛まずに飲み込んでしまう原因

保護者の方からよく、「あまり噛んで食べていない・丸呑みしている」などの相談を受けることがあります。原因の一つに前歯でかじり取ることが苦手で、自分に合った一口の量がわからない事が考えられます。この場合、たくさんの量を口に詰め込んでしまい、口の中がいっぱいでよく噛むことができません。また、食べ物を口の奥に入れすぎて、そのまま丸呑みしてしまうこともあります。



他の要因としては、虫歯による痛みで噛めない子もいます。生活習慣として、眠気により飲み込めず口に食物を溜めたり、おもちゃやテレビに気を取られて食事が進まない場合も考えられます。大切なのは、食事の環境を整え、自分でかじりとる力を付けて適切な一口量を知ることです。

★噛むことのメリット★

- ★唾液や消化液の分泌が増え、食べ物が小さくなり、**消化を助ける**。
- ★香り・噛む音・味・食感・料理の見た目など、**五感を使って食事を楽しめる**。
- ★薄味でも食べ物本来の味を感じ、**濃い味でなくても満足できる味覚が発達する**。
- ★落ち着いた食事時間を持てることで、満腹中枢が刺激され**肥満予防になる**。
- ★殺菌効果もある唾液がよく分泌され、**虫歯予防の効果がある**。
- ★咀嚼筋をよく使うことで血流が良くなり、**脳の発達や顎の発達につながる**。



柳町認定こども園の給食レシピを、クックパッドにて掲載しています。