

食のおはなし会

布佐宝保育園
子育て支援センター ぐるんぱクラブ

6月14日(水) 10時30分～11時30分



テーマ 「保育園のカミカミメニュー」

講師 保育園 栄養士

参加者 ぐるんぱクラブに遊びに来ている未就園の親子

- 内容
- ①よく噛むことのメリットについて
 - ・唾液が分泌する
 - ・食べ過ぎを防ぐ
 - ・あごが発達する
 - ②いつから大人と同じものが食べられるのか
 - ③よく噛むことのポイントと、噛み応えのある食品を紹介
 - ・水分を取るタイミングや、噛む回数を重視すること
 - ・大人が頑張り過ぎず、快く食事をすることを優先する
 - ④保育園のおすすめカミカミメニューを試食
 - ・厚揚げの味噌炒め丼
 - ・麩のすまし汁