

# 11月 食育だよ!

**寒くなってきました。**

寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と昔からのことわざがあるように、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり、体調管理には気をつけてあげたいものです。



## よく噛むとおいしくなるよ!

11月8日は「いい歯の日」です。歯は、食べ物を噛むために欠かせないもので、力を出さずときにくいしぼるなど、重要な働きをしています。丈夫なよい歯を保つためには、乳製品や小魚、大豆などに多く含まれるカルシウムや、カルシウムを歯に運ぶ働きのあるビタミンD、エナメル質をつくるビタミンAなどの栄養を上手に取りましょう。

**「いつもより5回(10回)多く噛んでみよう」**

- ごはん…よく噛むと甘くなる
- 鶏のから揚げ…よく噛むとおいしさが長く続く
- さつまいも…よく噛むと甘いものがさらに甘くなる

**\*\*\*あーお腹すいた!\*\*\*  
「何のにおい・・・」**

外遊びから玄関に戻ってくると…  
「いいにおいがする」  
「何のにおいだろう」  
「今日の給食は何かな」  
友達との会話も弾み、さらには給食への期待感も膨らみます。においに誘われて「お腹がすいたよ」の会話も聞かれます。

今日も給食室からは、しいたけや煮干のだし、さらにはカレーのいいにおいが園舎に広がり、子どもたちの脳を刺激しています。

## 噛むとよいことはこんなにたくさん

### ① 歯の病気を防ぐ

だ液がたくさん出て、虫歯や歯周病の予防につながる



### ② 言葉の発音ははっきりする

口のまわりの筋肉が鍛えられ、表情が豊かになったり、言葉の発音ははっきりする



### ③ 何ごとにも全力投球

グッと力を入れて噛みしめたとき、歯をくいしばることができて力がわく

### ④ 胃腸の働きをよくする

よく噛むとだ液などの消化液がたくさん出て、消化を助け、胃腸にかかる負担を減らす



### ⑤ 窒息事故防止

よく噛むと食べ物が細かくなり、だ液とよく混ぜり合っただけを通りやすくなり、食べ物をのどに詰まらせる事故を防げる

### ⑥ 肥満予防

脳の満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぐ

### ⑦ 脳の発達

脳への血流がよくなり、脳が活性化



### ⑧ 味覚の発達

食材本来の味がわかるようになり、味覚が発達する