



11月 食育だよ!



やっと秋らしく……

朝晩にぐっと冷え込むようになり、秋が深まってきましたね。穀物や果物が多くなるこの時期は、冬に備え、旬の食材を存分に味わって、寒さに負けない体をつくりましょう。

きりん組は、本荘小学校調理室をお借りして、地域のヘルスメイトさんと一緒に、調理体験（キッズトントン）を実施します。包丁も使って野菜を切ることも体験し、「さつまいもごはん、野菜たっぷりスープ、茶巾絞り」を調理して、一緒にいただきます。食べることに関心をもってもらい、ご家庭でも、お手伝いができるといいですね。

キッズトントン何?

健全な食生活を実践することができる子どもたちを育成することを目指し、幼児期から料理を体験し、食に関する正しい知識、大切さを学び、選んで食べる力を身につける「味わう料理教室キッズ・トントン」事業を実施し、食育の推進を図ることを目的としています。

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、力を出すときにくいしばるなど、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



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言葉の発音をはっきりする



口のまわりの筋肉が鍛えられ、表情が豊かになったり、言葉の発音をはっきりする

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

⑧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



⑦窒息事故防止

よく噛むと食べ物が細かくなり、だ液がよく混ざ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

⑤脳の発達

脳への血流がよくなり、脳が活性化する

④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

