



# 11月 食育だよ!



2022年11月 あいせん保育園

日に日に秋が深まり、外遊びが気持ちよく感じられる時期になりました。また、秋から冬へと季節がバトンタッチする時期でもあります。朝晩は冷え込み、1日の気温差が激しくなるので、風邪をひきやすくなってしまいます。寒い日は体を温める根菜類を食べ、寒さに負けない体を作っていきましょう。



## 献立の紹介

- 咀嚼力をアップさせるために、れんこんやごぼうなど旬の食材を多く取り入れました。
- 11月24日は「いいにほんしょく」の語呂合わせから「和食の日」とされています。それにちなんで、和食の献立にしました。
- 日本の郷土料理を取り入れました。  
東京都：大学芋 三重県：ちやつ



## しっかり噛んで食べていますか？

### 噛むことの効果

- 1. 肥満の防止**  
満足感・満腹感を感じて、食べ過ぎないようにできます。
- 2. 消化・吸収が良い**  
小さくした食べ物と唾液がよく混ざるので、胃腸に負担をかけません。
- 3. 虫歯予防**  
食べると口の中は酸性になり、虫歯になりやすい状態になります。酸性から中性に戻してくれるのが唾液です。よく噛むことで、唾液がたくさん分泌されるようになります。
- 4. 記憶力アップ**  
脳細胞が刺激されて、脳の機能が活性化されます。



### こんな食べ方していませんか？

**なが流し食べ**  
飲み物で流し込みながら食べている

**はやく早食い**  
数回しか噛まないで飲み込んでしまう

**まえば前歯食べ**  
奥歯で食べないで前歯だけで食べる

**つこ詰め込み食べ**  
一口量が分からずひとくちりょうわい入るだけ入れる



### 「上手に噛む」ためには、経験が必要

赤ちゃんは、生まれたときから「母乳やミルクを飲む」という能力が備わっています。ところが、固形の食べ物の中に取り込み、噛んで飲み込むという能力は、練習しないと身につけません。食べものには、ごはんのように軟らかいもの、せんべいのように固いもの、お肉のようにやわらかいけど噛み切りにくいものなどなど、色々な食感のものがあります。それぞれどうすれば上手に噛んで飲み込むのかは、何回も経験することで、体で覚えていきます。色々な食品を経験させてあげましょう。