



11月 食育だより

保育園での食育活動

ワクワクの一日



先月末、以上児クラスが、クッキング体験をしました。その日は、エプロンと三角巾、マスク着用で、給食で使用する玉ねぎの皮むきと、おにぎりづくりのために、お米を研ぐことを体験しました。小さなコックさんの勢ぞろいです。おにぎりづくりは、緊張しながらも楽しくでき、「おいしい」「しあわせ」などの言葉も聞かれ、笑顔で食べていました。今後も継続的に実施していきたいと思えます。

また、きりん組は今月中旬ごろに、「お家でキッズトントン」に参加します。カレーの食材が届きますので、ご家庭でお子さんと一緒にクッキングをお願いします。詳細は後日お知らせします。

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び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、だ液と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



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