

11月 食育だより

【11月のテーマ】食べ物への感謝

【食育目標】食事ができるまでを理解し、「食」の大切さを知る
作る人への感謝



日が暮れるのが早くなり、朝晩もだんだんと冷え込むようになりました。

11月7日は立冬で、暦の上ではこの日から冬とされています。

日中の気温と朝晩の気温差が激しい季節の変わり目は、体調を崩しやすいものです。

毎日の食事や生活リズムを整えて、丈夫なからだを作しましょう。

◆感染症に注意しましょう

空気も乾燥してくるこれからの季節は胃腸炎やインフルエンザなどの感染症が流行する季節です。

新型コロナウイルス感染症予防とあわせて、

3密を避け、せっけんを使った

「手洗い」と「うがい」を
しましょう。



「給食実物の展示」を行っています

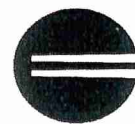
給食は、生きた食育教材です。

「今日の給食は何食べたの～？」展示食をご覧いただき、ご家庭で食べ物について話をするきっかけにしてください。また、保育園給食は、乳幼児期に必要なエネルギーや栄養素をバランスよく摂れるよう献立を考えています。

ぜひ、ご自宅の食事の参考にしてください。

- ・ごはん（主食）の量は足りていますか？
- ・野菜や果物はとれていますか？
- ・切り方や大きさはお子さんに合っていますか？

いい匂い！
今日の給食は
何かな？



いいにほんしよく

11月24日は
「和食の日」

ごはんを中心として、汁物・おかずを組み合わせる和食は、栄養バランスも良く、健康的な食生活の基本です。保育所では、昆布や鰹節を使った「だし」を使用しています。

だしの旨味は、料理の味を豊かにし、減塩にも効果的です。



★食べ物・作る人への感謝★

11月23日は「勤労感謝の日」です。

この日は新嘗祭（にいなめさい）として、勤労を喜び尊び秋の実りを祝い、感謝することから始まっています。

食べ物がどのように作られているのか、食卓で話題にしたり、収穫体験などをとおして「食に関心が持てる子ども」を目指しましょう。



虫歯予防のキン知識

1 よくかんで食べて、唾液を出す

唾液には、清掃効果があります。

2 食後には歯みがきを

ミュータンス菌（虫歯菌）は歯垢に付着し、歯を溶かす酸を産生します。歯をみがいて、歯垢が残らない状態にしておくことが大切です。

3 だらだら食べはしない
（間食を多くとらない）

口の中に食べものがあると酸性に傾き、虫歯ができやすい環境に。決めた時間に食事することを守りましょう。

