



2024年度

# 11月食育だより



落ち葉が風に舞う季節となりました。「秋の夜長」とは言いますが、夜更かしをしてしまうと、朝の目覚めが悪くなって朝食がすすまなかったり、1日中スッキリしない状態で過ごすことにつながります。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、毎日元気に過ごしましょう。



## 11月8日はいい歯の日 【ひみこのはがいで】



ひみこのはがいで

【ひみこのはがいで】は、噛むことの効用をあらわした食育標語です。

卑弥呼が生きていた弥生時代の食事は硬いものが多く、噛む回数が今の私たちと比べて6倍もあったと言われており、良い歯・歯ぐき・顎をしていたという推定からこの言葉が生まれました。園では、噛むことを意識したメニューも提供し、よく噛むように言葉がけをしています。



肥満予防



味覚の発達



言葉の発音ははっきり



脳の発達



歯の病気予防



ガン予防



胃腸快調



全力投球



(学校食事研究会HPより引用)



## 食具をしっかり持てるように取り組んでいます

こども園では給食の時間帯に、スプーンやフォークが年齢に適した持ち方や使い方ができているか、おはしを正しい持ち方で使うことができているかを確認しています。はじめは苦戦してしまう子ども達ですが、毎日の積み重ねが正しい持ち方へと導きます。ぜひおうちでも年齢に合わせた食具の選択と正しい使い方について、言葉がけをお願いいたします。



## 芋煮会と調理活動をしました



園庭にかまどを用意し、ぽぷら組が遠足で掘ったさつま芋を使って芋煮会を行いました。クラスごとに調理活動をし、秋晴れのもと煮炊きを見学。今年は給食室の先生を招待して一緒に芋煮を食べましたが、「いつもおいしい給食を作ってくれてありがとう」と、感謝の気持ちを伝える良い機会にもなりました。

### こすもす組

- 白菜の葉をちぎる



やわらかいね

がんばってちぎるよ

### いちょう組

- しめじをさく
- 白菜の葉と芯をちぎる



においがするよ

ぽろぽろとれるね

### ぽぷら組

- さつま芋を切る



すこしかたいね

ほうちょうドキドキする～

### けやき組

- 大根と人参を切る



ほうちょうをもたないはねこのてにするんだよね

