



食育だより



多伎こども園 11月の食育だより

日が落ちるのも早くなり朝夕冷え込むことが多くなりましたね。

先日は3.4.5歳児が芋ほりを行い、たくさんの大きなさつま芋を収穫することができました。11月の献立では園で採れたさつま芋を使用する予定です！

これからどんどん寒さが増してきて風邪をひきやすくなります。風邪ウィルスは気温や湿度が低くなる時季に呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって感染しやすくなります。

風邪予防のためにもバランスよく食事をとり、温かな食事をするようにしましょう。

◆◆ご飯をしっかり食べましょう◆◆

●ご飯の栄養

粒状のお米から作った「ご飯」は、粉状の小麦粉から作った「パンや麺」に比べ、消化や吸収のスピードが緩やかです。そのため、ご飯は腹持ちがよく、活動に必要なエネルギーを効率よく摂取できます。主成分が炭水化物＝糖質なので、太りやすいと敬遠されることがありますが、お米には、パンのような油や砂糖が使われていないのでとてもヘルシーに、子どもたちの活動の源となります。また、お米にはエネルギー源となる炭水化物、たんぱく質だけでなく、ビタミン、ミネラル、食物繊維なども豊富に含まれています。

「おにぎり」でどこでも、いつでも手軽に栄養補給

おにぎりは持ち運びができる便利な携帯食。弥生時代後期の遺跡で「おにぎり状の米塊」が発見されたことからわかるように、昔から受け継がれてきた食べ方です。おにぎりは子どもにとってのメリットもたくさんあります。

〈お腹が空いたときにすぐに食べられる〉



〈子どもに合わせて大きさを変えられる〉



〈混ぜる具で栄養をプラスできる〉



〈自分で作れば「食べる意欲」が高まる〉



11月8日は「いい歯の日」です。歯を大切にしましょう！乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いと言われています。

よく噛んで食べること、習慣的に歯磨きを行うことを子どもたちが自分で意識してできるように声かけしてあげてください。

●噛むことの役割

- ①味覚の発達・・・じっくり味わうことができ、薄味でもおいしく食べられるようになります。
- ②消化を助け、虫歯を防ぐ・・・唾液の分泌が増え、唾液の抗菌作用で口内の清掃効果が高まります。
- ③頭の働きを良くする・・・脳への血流が増加し脳の働きを活発にします。
- ④歯並びを良くする・・・あごの発達を促します。
- ⑤言葉の発音がはっきりする・・・口まわりの筋肉が発達し、言葉の発音がはっきりします。



体をあたためて風邪予防

風邪のウィルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー・・・鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品・・・ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



