11月 食育だより

紅葉が美しい季節になりました。収穫の秋、食卓で食材についての会話をするのも楽しいですね♪秋はおいしいものがいっぱいです。食材の名前や産地、栄養のことなど、どんな話でも食育につながります。家族で食卓を囲み、「おいしいね」と会話をしながら食事を楽しみましょう。

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、進行も早いといわれています。よく噛んで食べること、習慣的に歯磨きを行うことを子供たちが自分で意識してできるように声をかけてあげてください♪

○唾液の役割

①消化酵素"アミラーゼ"による消化作用
唾液に含まれるアミラーゼは噛む程分泌が増え、消化を助けます。

②洗浄作用
口の中の細菌や食べかすなどを希釈し洗い流す働きがあります。

③殺菌作用
口の中に侵入してきた病原体に対して殺菌作用があります。

④口の中を潤し、保護する作用
唾液が口中を潤し、粘膜が傷つく事を防ぎます。

⑤口の中を中性に
酸性、アルカリ性のものが口に入っても、元の中性状態に戻します。

○噛むことの役割

①味覚の発達
薄味でもおいしく感じられるようになります。

②消化を助け、虫歯を防ぐ
よく噛むことで唾液の分泌が促されます。

③頭のはたらきをよくする
噛むことで脳を刺激します。

④歯並びをよくする
あごの発達を促します。

⑤ことばの発音がはっきりする
よく噛む事で口回りの筋力がバランスよくつきます。

イベント献立 七五三

１１月１５日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子供の成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、親が子供に「長寿」の願いをこめています。粘り強く細長い形状で、
子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味もあり、縁起の良い紅白の飴となっているそうです。

「いただきます」を大切に

「いただきます」という言葉は、感謝の気持ちを表しています。わたしたちは毎日、他の生き物の命をいただいています。そして、食物を育てる人やそれを運ぶ人、料理をする人など、食卓に並ぶまでに携わるさまざまな人に感謝をしながら食事をしたいものですね。子どもたちと食事をしながら、「魚はどこから、どんなふうにみんなのお皿の上に来たのかな？」などのやりとりをしてみましょう！食事をいただくことに感謝の気持ちが膨らみます。

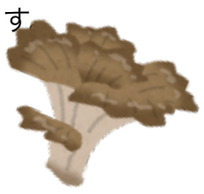
食育クイズ

旬の野菜についてのクイズです。
是非お子様と一緒に考えてみて下さい！

Q.みんなが食べている<u>さつま芋</u>は植物のどの部分でしょう！

①果実
②茎
③根

A.答えは**<u>③根</u>**です！
みんなが食べているさつま芋は根が肥大した部分です。
じゃが芋やれんこんなどは、地下の茎の部分にあたります。



Q.<u>まいたけ</u>の名前の由来はどれでしょう！

①キノコが薄く、昔は1枚2枚と数えたから
②見つけた時に舞い上がるほど嬉しいから
③カサの部分がひらひらと舞い落ちるから

A.答えは**<u>②見つけた時に舞い上がるほど嬉しいから</u>**です！
昔は「幻のきのこ」と言われるほど珍しいきのこだったそうです。
その為、見つけた人は舞い上がって喜ぶので、
「舞茸」と名付けられたそうです。（諸説あり）

旬の果物

11月献立は旬のフルーツである、柿を取り入れています。
是非秋の味覚をお楽しみ下さい。

☆柿の嬉しい栄養素

●<u>食物繊維がたっぷり！</u>
食物繊維が豊富に含まれており、
腸内環境を整えて便秘改善に役立ちます。

●<u>ビタミンがたっぷり！</u>
ビタミンC・ビタミンAに変化するカロテノイドを多く含みます。
ビタミンCは体内に侵入したウィルス・菌などを攻撃する
白血球の働きを強化し、免疫力を高める作用があります。
ビタミンAは皮膚や体の粘膜（鼻・口・腸など）を健康に保つ
効果があります。皮膚や粘膜はウィルス・菌などの外敵から
体を守り、感染症を予防してくれます。

●<u>タンニンがたっぷり！</u>
タンニンはポリフェノールの一種です。
タンニンによって柿は渋く感じてしまいます。
ですがタンニンは抗酸化作用があり、生活習慣病や
老化の原因となる活性酸素の増加を抑えられます。