



# あさか食育だより



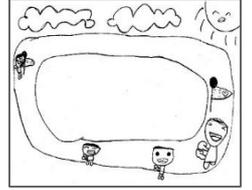
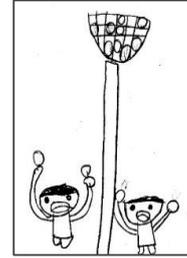
2021年10月

涼しい秋風が心地よい季節となりました。色づく木の葉に、ますます秋の深まりを感じます。秋といえば、食欲の秋、読書の秋、芸術の秋など、色々ありますね。過ごしやすいこの季節を楽しみましょう！



## よく噛んで食べよう！

よく噛んで食べることは、食べ物をすりつぶし消化しやすくするだけでなく、様々な効果があると考えられています。



### 唾液の分泌促進

唾液には、消化作用や、口の中の衛生を保つ作用、初期虫歯を修復する効果もあります。



### 肥満の予防

早食いを防止し、少量で満腹感が得られます。内臓脂肪を燃やす効果があり、肥満防止につながります。

## よく噛むと・・・

### あごの骨や筋肉をきたえる

口の周りの筋肉は、「目」や「頬」の筋肉とつながっています。よく噛み、口を動かすことで、言葉の発音もはっきりし、表情も明るく豊かになります。



### むし歯の予防

口の中をきれいに保ち、歯を丈夫にする唾液がよく出ます。食後の歯磨きもしっかり行いましょう。

### 脳の活性化

脳の血流が活発になることで、老化防止、認知症の予防にもつながると言われています。



## ハロウィン

ハロウィンは、ヨーロッパが起源の民族行事です。10月31日に行われ、この日の晩に、死者の霊が徘徊すると信じられていたため、その魔除けとして、かぼちゃをくりぬいた中にろうそくを立てたものを飾るようになりました。欧米では仮装した子どもたちが近所をまわってお菓子をもらうほか、地域によってりんご飴を食べる習慣もあります。



## 秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。

10月の給食では、秋に旬を迎える食材がたくさん出ます！

