あさか食育だより

栄町保育園5歳児作品

令和4年11月

紅葉の美しい季節となりました。冷たい風を感じることも増え、秋の深まりを感じます。引き続き、手洗い・うがいを行い、しっかり食べて感染症から身体を守りましょう。

よく噛んで食べよう！

昔の人と比べ、現代に生きている私たちのかむ力は低下してきているといわれています。よくかまないと食べられない伝統的な食べ物が敬遠され、やわらかく口当たりのよい食べ物が好まれるようになったことも関係するようです。よくかんで食べることの大切さを改めて考えてみましょう。

かむことの効果

●消化を助ける

食べ物が歯によって細かく砕かれ、だ液と混じり合うことで胃や腸での消化がよくなります。

●太りにくくなる

よくかんでゆっくり味わって食べることで、脳が刺激されて満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防げます。

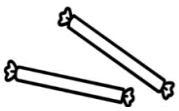
●歯並びをよくする

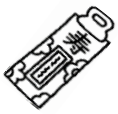
歯の土台の歯槽骨を発達させます。かむときには正しい姿勢で、両足をきちんと床についていることも大切です。

●頭のはたらきをよくする

脳の血流をよくし、さまざまに刺激されることで記憶力のアップやストレスを和らげる効果が報告されています。

七五三





１１月１５日は七五三です。無事に成長したことへの感謝の気持ちと今後の幸せを祈り、３・５・７歳という成長の節目に神社へ行き、神様に手を合わせます。

七五三の縁起物として欠かせないのが千歳飴です。子どもの長寿を願い、細くて長い形をしています。保育園ではさつま芋を細長く切り、焼いてアイシングした千歳芋が出ます。

新米の季節です！

新米自体は１０月頃からすでに出回っていますが、１１月は「米穀年度」といって、１１月１日から次の年の１０月３１日までに収穫されたお米が新しい年のお米として扱われる区切りの月です。甘い香りのふっくらつやつやしたご飯をかみしめて、今年の実りに感謝しながら、普段にも増しておいしい給食をいただきましょう。