

# いただきます

ふじヶ丘保育園 2021. 11. 1 発行

木の葉も色づき、秋の深まりを感じられる季節となりました。今年は10月中旬まで残暑が続きましたがようやく寒さが本格化してきましたね。風邪をひきやすい時期になりますので栄養たっぷりの旬の食材をたくさん食べて、風邪にかかりにくい丈夫な体を目指しましょう♪



## 11月8日は「いい歯の日」



「8020運動」をご存じですか？80歳になるまで自分の歯を20本以上残すことを目指すものです。噛むことには、いろいろな働きがあります。乳幼児から歯を大切にしましょう。

### ★消化・吸収をよくする★

よく噛むことで食べ物が細くなり、唾液などの消化酵素と混ざりやすくなります。

そのため胃や腸での消化吸収がよくなり、胃腸の負担が減ります。

### ★虫歯を防ぐ★

噛むことで唾液がたくさん出ます。唾液に含まれる成分によって虫歯の増殖や動きが抑えられます。

### ★肥満防止★

一口ずつ時間をかけて食べることで、適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぎ、太りにくくします。

## 11月24日は「和食の日」

「和食の日」は和食文化の保護や継承の大切さを考え、日本の食文化を見直す日となっています。ごはんにみそ汁、主菜・副菜のおかずとい

う和食は、栄養バランスが整っています。新米や旬の食材を使った料理を食卓に並べ、そのおいしさを子どもたちに伝えられるといいですね。



## 子どもと一緒に食べものクイズ

Q 食べものがうんちとして体の外に出るまでの時間は？

①6時間 ②12時間 ③24時間

A 正解は③。食べてからうんちが出るまでには24時間から72時間かかります。食べたものは胃や小腸で消化・吸収され、消化しきれなかったものがうんちになります。



## ～お知らせ～

今月から食事だよりがリニューアルしました！子どもたちの食事の様子や簡単レシピ、食に関する情報などをお届けします(^^)♪♪玄関に設置していますので自由にお取りください。(献立の裏に印刷しています。)

ホームページからもご覧いただけますので、是非ご覧ください♪

