

🍂 🍁 🍃 🍂 🍁 🍃 **食育だより** 🍂 🍁 🍃 🍂 🍁 🍃

木々の葉も色づき、だんだんと秋が深まって

朝晩の寒さも厳しさを増してきています。

季節の変わり目は体調を崩しやすくなる時期です。

しっかりと栄養をとりましょう♪



11月8日は「いい歯」の日 🦷

11（いい）8（歯）のごろ合わせから、11月8日は「いい歯の日」とされています。

生涯、自分の歯で元気に過ごせるように、子どもの頃から歯を大切にしていきましょう♪

一口30回以上噛むことで、①歯が丈夫になる、②唾液がたくさん出て食べ物の消化を助ける、③満腹感が得られる、④歯並びがよくなる、⑤虫歯予防につながる、など良いことがたくさんあります！

食事のときに意識して、しっかり噛むようにしましょう(^^)♪



身体を温める食材 🍲

季節の変わり目は、体調を崩しやすくなります。

元気で過ごすためには、身体を温めて免疫機能を高めることが大切になります！

バランスの良い食事を心がけ、ビタミンやミネラルを積極的に摂るようにしましょう♪

身体を温める効果がある食材

人参・南瓜・大根・蓮根・牛蒡・生姜

りんご・さくらんぼ・ぶどう

納豆・チーズ、ヨーグルト など



千歳飴 🔍

11月15日の七五三は、7歳・5歳・3歳の子どもたちの成長をお祝いし、元気に育つようお願いをする日です♪

お祝いをする子どもが持っている「千歳飴」の、千歳は「千年」という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、長生きをすることへの願いが込められているもので♪色は縁起のいい紅白で、袋には鶴・亀・松竹梅が描かれていて、長寿や健康を表しています。

