



# 給食だより



令和5年 11月1日  
なかよし乳児保育園

朝晩の寒さも厳しさを増してきました。  
季節の変わり目は体調を崩しやすいので、旬の食材を織り交ぜながらしっかりと食事を取り、  
元気いっぱいに秋を満喫しましょう。

## 11月8日は、「いい歯」の日



いい歯の日は11（いい）8（歯）のごろ合わせから、80歳になっても自分の歯を20本残そうという「2080運動」の一環として、日本歯科医師会によって制定されました。

生涯自分の歯で元気に過ごせるよう、子どもの頃から歯を大切にする習慣を身につけていきましょう。

ひと口30回以上を目安にたくさん噛むことを心掛けてみましょう。  
よく噛むとこんなにいいことがいっぱいです。

- ◎唾液がたくさん出て、食べ物のしょうかを助けたり、歯を丈夫にします。
- ◎脳に酸素や栄養が循環しやすくなります。
- ◎満腹感が得られ、肥満や予防につながります。
- ◎歯並びがよくなり、虫歯予防につながります。

## 成長につながるつかみ食べ

離乳食に慣れてくると、食べ物を自分でつかんだり、ぐちゃぐちゃにしたりする『遊び食べ』が始まります。

これは食べ物の感触を確かめ、自分で食べようとする意欲が出てきたサインです。床にシートを敷くなどして、成長の過程を見守りましょう。

## さつまいもにふれてみよう！

10月、お芋ほりを楽しみました。旬のさつまいもの香りや食感に触れられるように、11月に、子どもたちの前で、蒸したさつまいもで「バター焼き」を作ります。さつまいもの香りや、おいしくいただく経験を一緒にしていきたいと思います。

さつまいもは、食物センイが豊富で、ビタミンB・C・E、カルシウムなども含まれ栄養バランスに優れています。

