

給食だより

2026年11月
なかよし乳児保育園

11月8日は、いい歯の日です。かむ力を育てましょう。

よく噛んで食べることには、食べ物の味がよくわかり、体にうれしい効果がたくさんあります。子どもの摂食・嚥下の発達に合わせて、上手にそしゃくや飲み込みができるようになったら、噛み応えのある料理を取り入れていくのも大切です。

家族や友だちと一緒にゆっくりと味わいながら食事を楽しみましょう。



よくかむことのメリット

☆あごを発達させる　☆味覚の発達を促す

あごの発達は体全体の筋肉や姿勢、歯並びにも影響します。

☆唾液の分泌→食べ物の消化吸収・虫歯予防

☆食べ過ぎを防ぐ　☆豊かな表情が産まれる



☆気持ちを落ち着かせ、集中力を高める

☆脳の働きがよくなる　☆発語が明瞭になる

かむ刺激が前頭葉、即答、運動やを刺激。脳を活性化

☆かむ力がついて窒息事故を防止



※歯が生える時期やかむ力の発達には個人差があります。乳歯が生えそろっても、まだまだかむ力は弱い（大人の1/5程度）です。個々の成長に合わせて少しずつ練習・体験を重ねましょう。

11月24日は「和食の日」

和食は「ごはん」を中心に汁物やおかずを組み合わせた健康的な食事です。
「和食：日本人の伝統的な食文化」は２０１３年にユネスコの無形文化財に登録されました。

【日本人の伝統的な食文化】

- 多様で新鮮な食材と味わいをいかす知恵と技
- バランスがよく、健康的な食生活
- 四季の移ろいや自然の美しさを表現
- 年中行事との深い関わり



日本が誇る素晴らしい和食文化を、未来に引き継いでいきましょう！