



# 食育だより 11月号

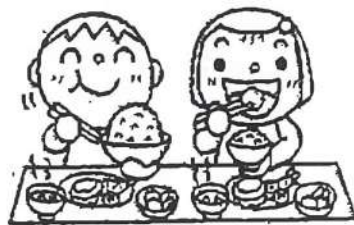
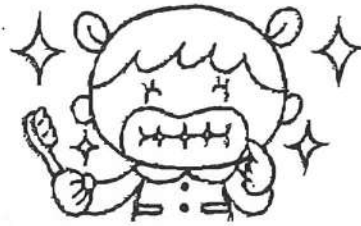
## 冬に向けて免疫力をつけましょう!

今年の冬も風邪やインフルエンザが猛威を振るうでしょう。もうすでに、インフルエンザは流行期に入っているようです。かかりにくいように、免疫力をつけたいものです。免疫力は食生活や生活習慣が関係します。バランスよく、何でも食べる規則正しい生活で、風邪やインフルエンザが流行る前から気をつきましょう。



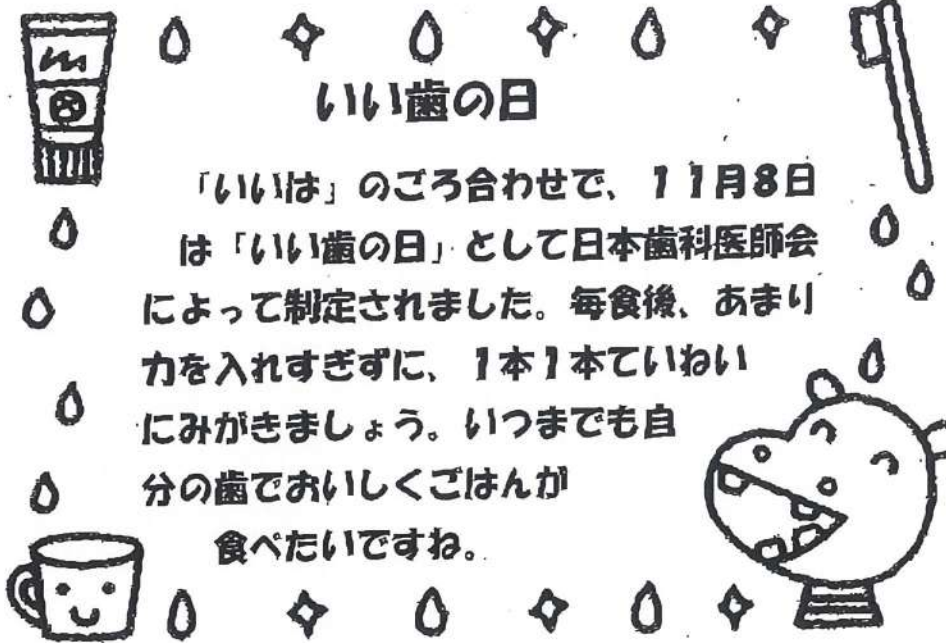
## 食に興味を持たせよう

4月に入園した子も保育園生活が半年以上になりました。入園当初は食べる量が少なかったり、食べなかったりしていましたが、保育士や調理担当が話しかけたりすることで食に興味を持ち、少しずつ食べれるようになりました。保育園の献立や調理のお手伝いなどで、ご家庭でも「食」について話題にしてみてください。



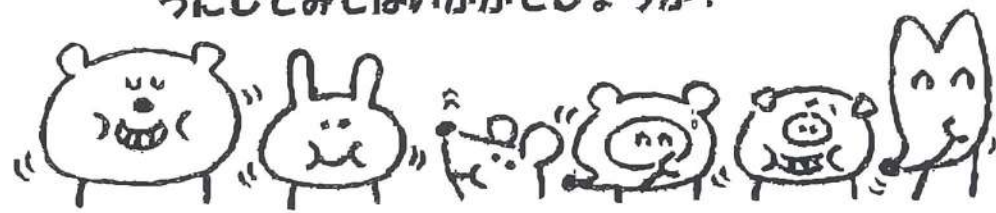
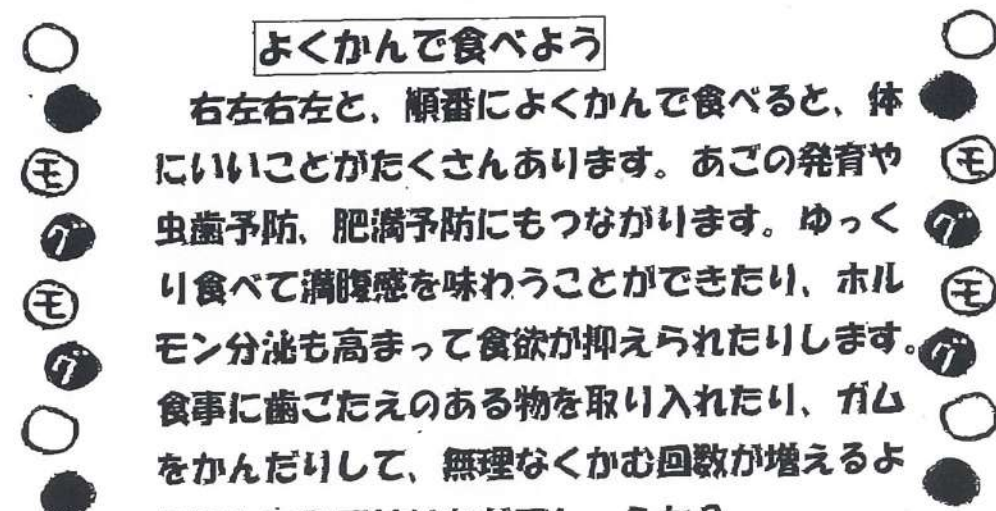
## いい歯の日

「いいは」のころ合わせで、11月8日は「いい歯の日」として日本歯科医師会によって制定されました。毎食後、あまり力を入れすぎずに、1本1本ていねいにみがきましょう。いつまでも自分の歯でおいしくごはんが食べたいですね。



## よくかんで食べよう

右左右左と、順番によくかんで食べると、体にいいことがたくさんあります。あごの発育や虫歯予防、肥満予防にもつながります。ゆっくり食べて満腹感を味わうことができたり、ホルモン分泌も高まって食欲が抑えられたりします。食事に歯ごたえのある物を取り入れたり、ガムをかんだりして、無理なくかむ回数が増えるようにしてみたいはかがでしょうか?



## 冬場に野菜をたっぷり食べたい

「煮物」「いため物」「スープ」など、火を通し「温野菜」にして食べてください。火を通すことで野菜の「かさ」が減り、たくさんの量を食べられます。また、食物繊維も豊富に摂ることができます。

