



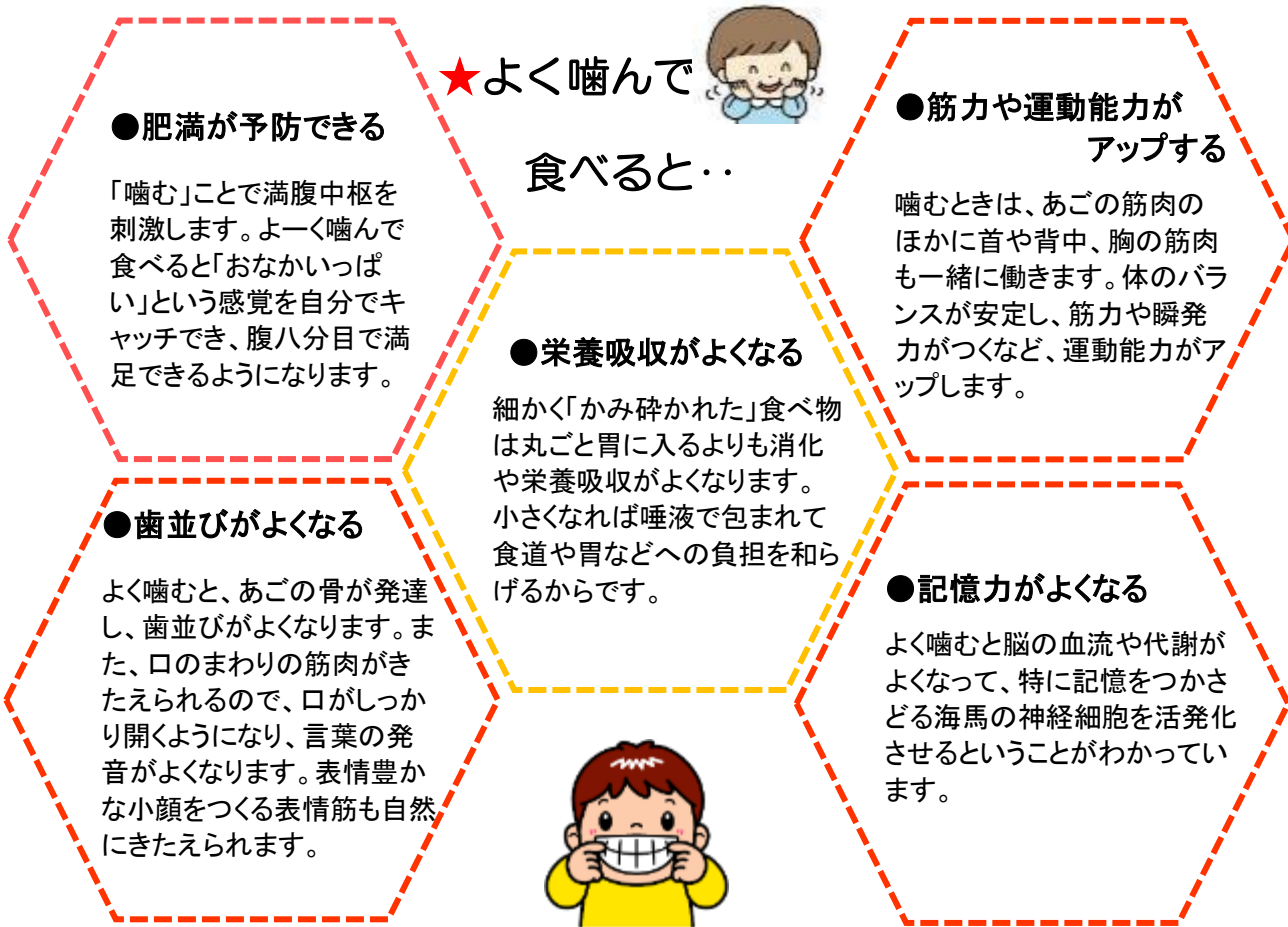
空を仰ぐと、どこまでも続く青空が広がり、足元には優しい色合いの落ち葉がそっと広がっています。風が肌に触れるたびに、徐々に冷たさを感じて、秋の深まりを感じさせてくれます。寒さにも負けず、ほんのりと心温まる日々を大切にしながら、この美しい季節を楽しんで過ごしましょう。

## 噛むことの大切さ



11月8日は、いい歯(118)の日

食事をするとき「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、食事を楽しむうえで大切なことです。よく噛むことで食感や香り、食材本来の味を感じ、おいしさを楽しむことができるのです。



## ★よく噛まずに食べると...

全体にやわらかい食事を好み、食べものをよく噛まずに水などで流し込んでしまうと噛む回数が減り、口周りの筋肉がなかなか鍛えられず、普段から口が開いたままになりやすいです。

## ◆よく噛むポイント

- ◆ 急いで食べないで、ゆっくり味わいながら食べましょう  
食べ物によって噛み応えは違いますが、食べ応えのある食べ物は一口30回を目安に食べましょう。
- ◆ 飲み物で流し込まない  
食べ物が口に入っている間は、あまり汁物やお茶などの水分を摂ることを控えるべきです。飲み物を摂りながら食べると、食べ物が十分に細かく咀嚼される前に胃に送られ、消化に時間がかかり胃や腸に負担がかかります。
- ◆ 噛む動作を子どもに見せましょう。  
「よく噛んで！」と言っても子どもにはまだその言葉が理解できない場合があります。子どもは大人の真似が大好き。前歯でかじり取って奥歯で噛みつぶす。一緒に食卓を囲み、大人が実演して伝えましょう。奥歯のあたりを外から触ってあげると意識しやすいです。
- ◆ 子どもの興味を引くような言葉がけをしましょう。



## おすすめ食材

- ま・ご・わ・や・さ・し・い  
 (バランスよく、噛む回数も増える食材です)
- ま・豆(豆腐・納豆・あずきなど)  
 ご・ごま  
 わ・わかめ・ひじき・昆布などの海藻  
 や・野菜(だいこん・にんじん・きゅうりなど)  
 さ・魚(あじ・さば・さけ・えび・小魚など)  
 し・しいたけ・しめじ・えのきなどのきのこ  
 い・いも(さつまいも・じゃがいも・さといもなど)

## 11月30日は、『絵本の日』

子どもに絵本と食べ物との出会いを体験させてみてはどうでしょうか？ 絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、『食の世界』を広げていくことができます。

## 11月の食育(やさい)

### 【さつまいも】

さつまいもを包丁で切った時に出てくる白い液体は、「ヤラピン」です。皮の近くに多く含まれていて、整腸作用があります。また、食物繊維も多く含まれますので、便秘の予防や改善によいです。