

# 11月 食育だより

足元を踊る色とりどりの落ち葉に晩秋を感じる季節となりました。気温が下がって乾燥するこの季節は、インフルエンザやかぜなど感染症が増えてきます。手洗い・うがいをていねいに行い、規則正しい生活を心掛けましょう。

また、しっかり睡眠をとることで免疫力もアップします。戸外でも寒さに負けず、元気に身体を動かしていきましょう！



## 11月8日は「いい歯の日」です ～歯を大切にしましょう～

乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いといわれています。よく噛んで食べること、習慣的に歯磨きを行うことを子供たちが自分で意識できるように声をかけてあげてください！

### ○唾液の役割

- ①消化酵素"アミラーゼ"による消化作用  
唾液に含まれるアミラーゼは噛む程分泌が増え、消化を助けます。
- ②洗浄作用  
口の中の細菌や食べかすなどを希釈し洗い流す働きがあります。
- ③殺菌作用  
口の中に侵入してきた病原体に対して殺菌作用があります。
- ④口の中を潤し、保護する作用  
唾液が口の中を潤し、粘膜が傷つく事を防ぎます。
- ⑤口の中を中性に  
酸性、アルカリ性のものが口に入っても、元の中性状態に戻します。

### ○噛むことの役割

- ①味覚の発達  
薄味でもおいしく感じられるようになります。
- ②消化を助け、虫歯を防ぐ  
よく噛むことで唾液の分泌が促されます。
- ③頭のはたらきをよくする  
噛むことで脳を刺激します。
- ④歯並びをよくする  
あごの発達を促します。
- ⑤ことばの発音がはっきりする  
よく噛む事で口回りの筋力がバランスよくつきます。



## イベント献立 七五三

11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子供の成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、親が子供に「長寿」の願いをこめています。粘り強く細長い形状で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味もあり、縁起の良い紅白の飴となっているそうです。



## ヌルヌルが消化を助ける！ 栄養いっぱいの里芋

人里でとれることから、【さといも(里芋)】と呼ばれるようになったといわれています。でんぷんが主成分であるいも類のなかでもカロリーが低く、食物繊維が豊富なため便通を改善させる効果があります。また、筋肉の収縮をスムーズにし、塩分排出を促すカリウムをいも類の中で最も多く含んでいます。特有のヌルヌルした成分は胃壁を守り、胃腸の働きを助けるため、ぬめりも逃さず調理して食べましょう！！



## 旬の果物

11月献立は旬のフルーツである、柿を取り入れています。是非秋の味覚をお楽しみ下さい。

### ☆柿の嬉しい栄養素

- 食物繊維がたっぷり！  
食物繊維が豊富に含まれており、腸内環境を整えて便秘改善に役立ちます。
- ビタミンがたっぷり！  
ビタミンC・ビタミンAに変化するカロテノイドを多く含みます。ビタミンCは体内に侵入したウィルス・菌などを攻撃する白血球の働きを強化し、免疫力を高める作用があります。ビタミンAは皮膚や体の粘膜（鼻・口・腸など）を健康に保つ効果があります。皮膚や粘膜はウィルス・菌などの外敵から体を守り、感染症を予防してくれます。
- タンニンがたっぷり！  
タンニンはポリフェノールの一種です。タンニンによって柿は渋く感じてしまいます。ですがタンニンは抗酸化作用があり、生活習慣病や老化の原因となる活性酸素の増加を抑えます。



## 食育クイズ

旬の野菜についてのクイズです。是非お子様と一緒に考えてみて下さい！

Q.この中で本当にある柿の品種はどれでしょう！

- ①次郎
- ②三郎
- ③五郎



A.答えは①次郎です！

次郎柿の名前の由来は、江戸時代に「松本次郎吉さん」という人が河原で見つけた柿の木を育てたことが始まりといわれています。

Q.石焼き芋とはさつま芋をどのように焼いたものですか！

- ①大きな石の上に乗せて焼く
- ②たくさんの細かい石の上で焼く
- ③石でできたかまどで焼く



A.答えは②たくさんの細かい石の上で焼くです！

石焼き芋は2、3cmくらいの小さな石をたくさん用意し、その石を焼いて、その上にさつま芋を乗せて焼きます。石の熱で焼くことでゆっくりとさつま芋に火が通り、より甘くおいしい焼き芋になるのだそうです。