

# 11月 食育だより

秋本番、紅葉が美しい季節になりました。朝・夕の冷え込みが厳しくなってきましたので、こまめな手洗い・うがい、バランスのよい食事 で寒さに負けない体づくりに励みましょう！秋は、穀物や果物などの収穫が多くなる季節です。お鍋やスープなど温かい料理が美味しい季節ですので、旬の食材を存分に味わって体を温めましょう♪

## 子供の成長を祝う 七五三

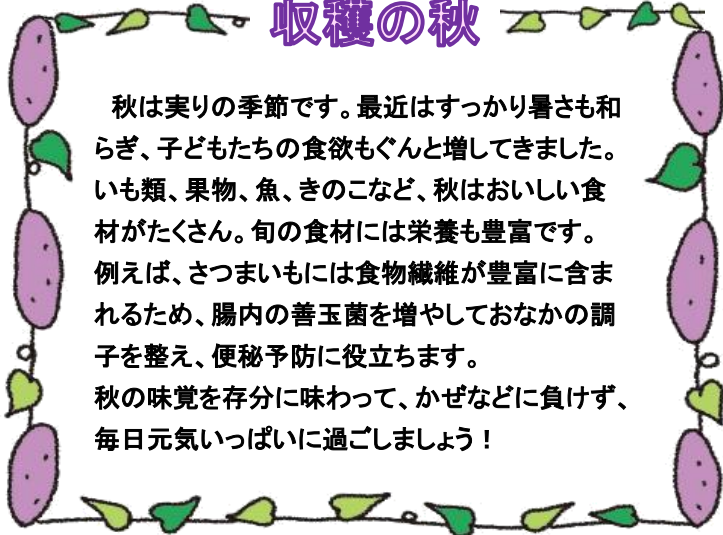
11月15日の七五三は、男の子は3歳と5歳、女の子は3歳と7歳の年に成長と福運を祝う日本の伝統的な行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。子どもたちにはわかりにくいかもしれませんが、元気に大きくなったことをみんなで祝福してあげたいですね。千歳飴の千歳は千年という意味で、「親が子供に長寿の願い」をかけています。粘り強く細長い形状で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味もあり、縁起の良い紅白の飴となっているそうです。ご家族のみなさまで召上がりながら、お子さんの小さいときの思い出話を聞かせてあげるのも良いですね。きっと目を輝かせて聞いてくれるでしょう♪



### 3歳、5歳、7歳で行う意味は？

- 3歳：髪置き(かみおき)** →子供が髪を伸ばし始める3歳の節目に行う儀式で、頭に糸で作った綿白髪(わたしら)を乗せて長寿を祈願します。
- 5歳：袴着(はかまぎ)** →子供が初めて袴をつける時に行う儀式で、江戸時代頃には男児のみ、年齢も5歳に定着しました。
- 7歳：帯解き(おびとき)** →紐付きの子供の着物から卒業し、本裁ちの着物に帯を締めるようになる節目に行われた儀式です。子供が大きく成長した証として行われ、江戸時代頃に7歳の女兒が行う儀式になりました。

## 収穫の秋



秋は実りの季節です。最近はずっと暑さも和らぎ、子どもたちの食欲もぐんと増してきました。いも類、果物、魚、きのこなど、秋はおいしい食材がたくさん。旬の食材には栄養も豊富です。例えば、さつまいもには食物繊維が豊富に含まれるため、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整え、便秘予防に役立ちます。秋の味覚を存分に味わって、かぜなどに負けず、毎日元気いっぱいにごきましょう！

## 「いただきます」を大切に

「いただきます」という言葉は、感謝の気持ちを表しています。わたしたちは毎日、他の生き物の命をいただいています。そして、食物を育てる人やそれを運ぶ人、料理をする人など、食卓に並ぶまでに携わるさまざまな人に感謝をしながら食事をしたいものですね。子どもたちと食事をしながら、「魚はどこから、どんなふうにもみんなのお皿の上に来たのかな？」などのやりとりをしてみよう！食事をいただくことに感謝の気持ちが膨らみます。



## 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。

