令和８年１１月２日
岩　保　育　園

１１月 給食だより



朝晩の冷え込みが厳しく感じられるようになってきました。温かい料理と、体を温める食材で免疫機能を高め、ウイルスに負けない体を作っていきましょう。

よくかんで食べよう

普段の食事では一口でどのくらい噛んで食べていますか？つい噛む回数を少なくして、すぐに飲み込む様な早食いをしていませんか？

左右の奥歯で交互によく噛んで食べると、あごは発育し脳は活性化され、また唾液が出ることで虫歯予防や消化吸収の助けにもつながります。さらに噛む回数が増えると自然と食事のスピードがゆっくりになり、満腹感を感じるので食欲も抑えられます。

食事中に今どのくらい噛んでいたか、途中で意識するだけでもよく噛んで食べることにつながります。今月は歯や噛むことの面から食事に対する意識をしてみてはいかがでしょうか。

ゆっくりしっかり噛むことを意識しよう



11 月 8 日は「いい歯の日」

語呂合わせでいい歯の日として制定されています。いい歯があれば、何でもおいしく食べられます。一生自分の歯で食事をしたり、会話をするためには、日頃から歯磨きや手入れを１本１本丁寧に行うことが大切です。歯を大切にしておいしく食事しましょう。



旬の食べ物

・白菜
・大根
・長ネギ
・ごぼう
・れんこん
・ほうれん草
・ブリ
・みかん

など