



がつ しょくいく
11月の食育だより



令和4年11月



福知山市福祉保健部子ども政策室

みのりの秋！自然のめぐみや、収穫できることに感謝します。
食欲の秋！言葉かけや食経験・食体験をすることで食に興味を持ち、色々なものが食べられるようになります。おいしく楽しく食べましょう♪



「ありがとう」を伝えよう！食べ物に感謝しよう！

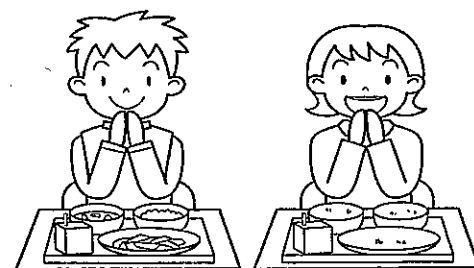


11月23日は
勤労感謝の日

食べ物をつくってくれる人や
食べられることに感謝しましょう。



いただきます！ごちそうさま！

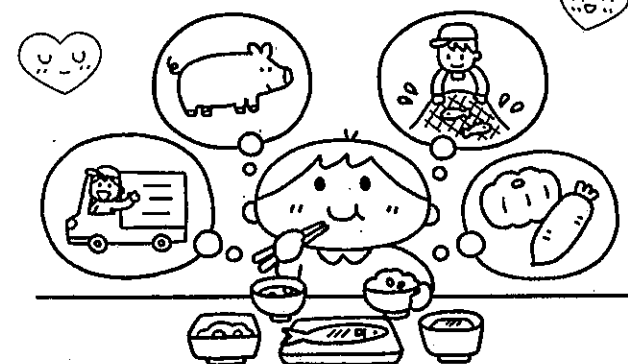


心を込めてあいさつをしましょう

食卓に食べ物が並ぶまでには、たくさんの人や
動物の命がかかわっています。一口一口よく
かんで味わい、感謝の気持ちを持って食べましょ
う！

私たちは野菜や肉、菓物等、食べ物の「命」
をもらって生きています。

私たちは自分の「命」を守るために、食べ物の
「命」を食べているのです。



11月8日は
いい歯の日

歯を大切にしていますか？

こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます！

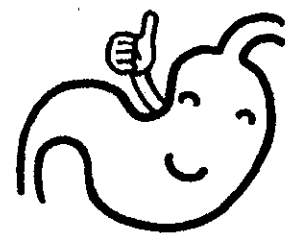


歯の健康はとても大切です

歯で食べ物をしっかりかむことができないと、食べ物の栄養は身体にしっかり吸収され
ません。むし歯の原因はむし歯菌です。食後のはみがきでむし歯を防ぎましょう。

かむことの効果

消化を助ける



食べ物が歯によっ
て細かく砕かれ、
だ液と混じり合う
ことで胃や腸での
消化がよくなります。

太りにくなる



よくかんでゆっくり
味わって食べるこ
とで、脳が刺激され
満腹感を得やすくな
り、食べ過ぎを防げ
ます。

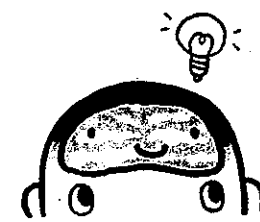
歯並びをよくする

歯の土台の歯槽骨を発達させます。かむとき
には正しい姿勢で、
歯をきちんと床
についていること
も大切です。



頭のはたらきをよくする

脳の血流をよくし、さ
まざまに刺激されるこ
とで記憶力のアップや
ストレスを和らげる効
果が報告されています。



11月24日(いいにほんしょく)は「和食の日」

秋は実りの季節、地元の旬を知り味わいましょう。

「和食」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されていて、栄養バランスのとれた食事です。

「和食の文化」について認識を深め、和食の大切さを再認識するきっかけとなるように
「11月24日」を「11(いい)2(にほん)4(しょく)」の語呂合わせから、「いい日本食」

として「和食」の日と制定されています。
保育園・こども園でもだして味わう和食の
日を実施します。

お楽しみに☆

