



# 11月の食育だよ！



令和5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、収穫できることへ感謝の気持ちをもって食べましょう！  
 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。一口一口よくかんで味わいましょう♪

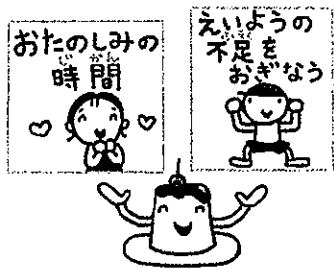


11月24日（いいにほんしょく）は「和食の日」  
 秋は実りの季節、地元の旬を知り味わいましょう。



## おやつのとけ方をかんがえよう！

おやつとは？



おやつは生活にうらおいを与える楽しみの時間であるとともに、口や胃の小さな小児や、激しいスポーツをする人にとっては3食の食事を補う食事にもなります。

食べる時間と量の「きまり」を作ろう



おやつを食べるときは、「量」と「時間」の2つについて、しっかり「きまり」を作って食べるようにしましょう。

1日3回の食事を基本におやつを考えよう



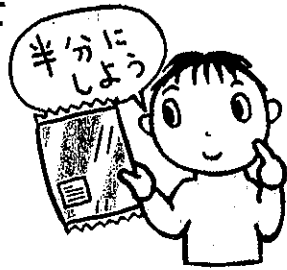
おやつを食べすぎでメインの食事が食べられなくなるとはいけません。おやつは時間や量を考えて、だから食べ続けられないことが大切です。

おやつ≠おかし



食事を補うという面から考えても、おやつ=甘いもの、おかしだけでは限りません。おにぎりやチーズ、果物などもぜひおやつとして考えてみましょう。

栄養成分表示を見て食べよう



市販のものには栄養成分表示があります。200kcalのエネルギー量を目安に1回分を決め、また食塩のとりすぎにも気をつけましょう。

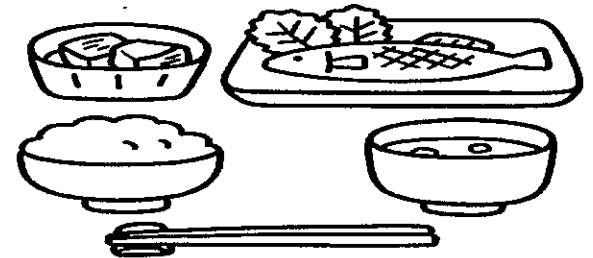
寝る前にはなるべく食べない



寝る前のおやつは胃もたれの原因になり、翌日の朝ごはんが食べられなくなります。空腹で眠れないときには消化のよいものを少しだけにしてあげましょう。

和食の日（11月24日）和食についてもっと知ろう！

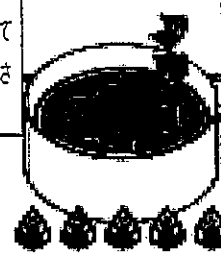
「和食」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されている、栄養バランスのとれた食事です。「和食の文化」について認識を深め、和食の大切さを再認識するきっかけとなるように「11月24日」を「11（いい）2（にほん）4（しょく）」の語呂合わせから、「いい日本食」として「和食の日」と制定されています。  
 園でもだしで味わう和食の日を実施します。  
 日本の大事な食文化です。  
 お楽しみに☆



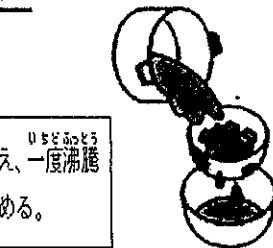
## かつおと昆布のあわせだしの作り方



鍋に昆布と水を入れて中火にかけ、ひと煮立ちさせる。



かつお節を加え、一度沸騰させて火をとめる。



アクをとり2～3分置いてザルでこす。



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！



・甘い菓子や飲み物のだらだら食べ  
 ・歯みがきはめんどうだからしない  
 ・あまりかまなくても食べられるやわらかい食べ物が好き

