



秋も深まり、朝晩の寒さが冬の訪れを感じさせる季節になってきました。寒暖差もあり、疲れがでてきているのか、10月は喉の風邪や発熱でおやすみする子が多かったです。早寝早起きとバランスの良い食事を心がけ、元気に過ごしましょう😊✨

11月24日は「和食の日」🍱

11月24日は「和食の日」です。日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材と、うまみに富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成をもつ和食の文化があります。和食は各地の郷土料理や、年中行事・人生儀礼との密接な結びつきがあります。食欲の秋だからこそ、和食について考え、和食文化の大切さを再認識するきっかけにしましょう！

11月のこども園の給食・おやつは、和食を多く取り入れた献立になっています。洋食や中華など、様々な外国のおいしい料理を食べる機会が増えてきたからこそ、子どもたちには和食や日本食にたくさん触れてもらい、少しでも和食の良さや魅力が伝わればいいなと思っています😊❤️

和食といっても料理だけではありません。お箸の正しい使い方や「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつも和食には欠かせないものです。前回のきゅうしょくだよりでお箸の練習の仕方をお伝えしました。お家でも、練習や実践ができていますか？少しずつでも正しい箸の使い方を身につけていきましょう！また、園の給食やおやつの中には子どもたちの「いただきます！」「ごちそうさまでした！」の元気なあいさつが聞こえてきます。料理ができるまでに関わったすべての人、食材を育んだ自然への感謝の気持ちを込めて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつがしっかりできるといいですね😊

11月8日は



「いい歯の日」



ごはんを食べる時、しっかり噛んでいますか？やわらかい食べ物が増えたこともあり、噛む回数も減ってきています。しっかり噛めないことで消化吸収不良を起こしたり、大きいまま飲み込んでしまい食べ物が喉に詰まってしまうことがあります。また、上手く飲み込めず、噛んでいるけど食べ物が口の中に残ったまゐることも、喉に詰まらせる原因になります。それらの予防だけでなく、しっかり噛むことで唾液の分泌量が増えて虫歯の予防になったり、脳が活性化されて集中力や記憶力が上がったり、満腹感を感じられるので肥満予防になったり…いいことがたくさんあります✨

食事中には「よく噛もうね」「かみかみしようね」など声をかけるようにしてみましよう。また、口の中に残ったままにならないように「噛んだらごっくんしようね」と声をかけるなど、「かみかみ」と「ごっくん」がセットになるように気をつけましよう！

七五三を迎えるみなさん

おめでとうございます🎉



11月15日は七五三ですね🎉

七五三に欠かせない千歳飴。「千歳」には、「長い年月」という意味があり、飴を作る時に細く長く伸ばすことから、子どもの健康や長寿をお祝いする縁起物とされています🍬

七五三にはぜひ千歳飴でお祝いしましょう✨

子どもたちの健やかなご成長をお祈りいたします。

