



たねのきっちゃんから



令和5年11月

ちいさなたね保育園

11月8日は立冬で暦の上では冬となります。

急に冷え込むこともあるので、衣類の調節や体調管理に留意して過ごしましょう

11月8日は「(い) | (い) 8 (は)」の語呂合わせで「いい歯の日」です。



80歳で20本自分の歯を残そうという「8020運動」から生まれました。よい歯とはしっかり噛む事が出来て十分な唾液が分泌される状態の事です。

～しっかり噛む～

- ・食べ過ぎ防止、発音がはっきりする、胃腸の負担が軽減、味が良く分かる

～唾液～

- ・唾液を増やす・・・口の周りの筋肉を鍛える（よく噛む）、水分補給など
- ・唾液の役割・・・でんぷんの消化酵素、虫歯予防、口の中を保護作用など



★先日口腔の研修に参加してきて虫歯の原因は「甘い物」がやはり一番との事、甘い物を小さい内から取りすぎない事、カロリー0の人工甘味料も虫歯などのリスクが0ではない事なども学んできました。



～食育ピクトグラム「食べ残しをなくそう」

SDGs (注) の目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。

(注) SDGs (平成 27 (2015) 年 9 月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための 2030 アジェンダ」) における持続可能な開発目標)

郷土料理



今月は沖縄の郷土料理でソーメンチャンプル（ソーミンタチャー）を取り入れました。チャンプルとは本来は豆腐の入った炒め物の事ですが、ソーミンタチャーだと分かりにくいので、ソーメンチャンプルと記載しています。夏に残ったそうめんでご家庭でも作られてはいかがでしょう？



11月は、新米の美味しい時期なので「米」を使った食育を2～5歳児で行う予定です。

ラップに包んだご飯を自分でおにぎりにして食べようと思います。

新米の美味しい時期に田んぼや稲穂なども紹介しながら、お米に触れてもらえたらと思います。



※クックパッドにレシピを掲載しています。リクエストなどありましたら、お気軽にお声掛け下さい

