



食育・ほけんだより

令和7年 11月号

森川保育園

朝晩は少し冷え込むようになり、秋も深まってきました。子どもたちの体は春には身長が伸び、秋には体重が増えると言われています。おいしい食べ物が多い季節は給食をおかわりしたり、食欲も増してきます。朝食もしつかり食べて、元気に過ごしましょう。

11月8日「いい歯の日」

皆さんよく噛んで食べていますか？

よく噛むことであごや歯ぐきが丈夫になります。唾液の分泌も良くなり、口の中の病気も防ぎ、消化を良くしてくれます。しかし、今の食生活はやわらかい食べ物が増え、噛む回数が減っています。料理に噛み応えのある食品を加えて自然に噛む回数を増やしましょう。

☆よく噛むことの効果☆

☆味覚が発達します

食べ物の形や硬さを感じることができ味がよくわかるようになるなど、味覚が発達します。



☆言葉の発達

口の周りの筋肉をよく使うことで、あごの発達を助け表情が豊かになったり言葉の発音がきれいになります。

☆脳が発達します

脳に流れる血液の量が増えるので、子どもは脳が発達し、大人は物忘れを予防することができます。



☆胃腸の働きをよくします

消化を助け、食べ過ぎを防ぎます。また、胃腸の働きを活発にします。

☆肥満予防にもなります

ゆっくり噛んで食べることで食べすぎを防ぎ肥満予防にもつながります。

☆歯の病気予防

よく噛むと唾液がたくさん出ます。唾液には食べ物のカスや細菌を洗い流す作用もあり、虫歯予防になります。



薄着で元気に過ごしましょう！



薄着は外気温を感じることが出来るので、暑さ・寒さに対する皮膚の適応力が高まり、体に自然に備わっている調節機能や健康機能を高めることができます。そして、外気温に対する抵抗力が強くなつて、風邪をひきにくく、丈夫な体を作ることになります。

※乳幼児は、大人に比べて体温が高めで、

新陳代謝も盛んなので、厚手の服を1枚着せるより、

薄手の物を2枚(肌着1枚と薄手のもの1枚)

重ねて着せる方が間に層が出来て、暖かくなります。

※頬がほてつたり、背中が汗ばんでいる時は1枚脱がせましょう。汗で濡れた衣服は保温性が低下し、また風邪の誘因にもなるので着替えさせましょう。

※体調に合わせて、けつして無理をせずに薄着に慣れさせていきましょう。



or



長袖シャツ

肌着

半袖シャツ

