November 11月

給食だより

令和8年11月
栄養士　照屋恵美

11月24日は「和食の日」



日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、五穀豊穣を祈る祭りなどの行事が、全国各地で盛んに行われる季節でもあります。日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日になっていくよう願いをこめて、11月24日を“いい日本食”「和食」の日と制定されました。和食で楽しい食卓を！！



お口を育てる遊びガイド

遊びながらお口の力を育てよう！



お口の動きは遊びでぐんぐん育ちます！

① シャボン玉



「ふーっ」と息を強く吐く練習に。
口をすぼめる動きも育ちます。

育つ力
呼吸のコントロール・口をすぼめる力

② ストロー遊び



吹く・吸う動きをくり返すことで、
お口の筋肉がしっかり育ちます。

育つ力
吸う力・吹く力・口の閉じる力

③ ラッパ・笛遊び



音を出すために「息をコントロール」。
口をしっかり使う練習になります。

育つ力
息のコントロール・口唇の力

④ 風車・ピンポン玉吹き



うまく回したり、転がしたりするために、
強く長く息を吹く力が育ちます。

育つ力
口の周りの筋肉・息を長く吐く力

⑤ 前歯でかじる遊び



スティック野菜やせんべいなど、
前歯でかじり取る練習をします。

育つ力
前歯の力・かじり取る力・顎の発達

⑥ ガジガジおもちゃ



安全な素材のおもちゃをガジガジ。
噛む力や顎の発達をサポートします。

育つ力
噛む力・顎の安定・歯ぐきの発達

お口の力が育つと、こんな変化が期待できます！

- ✓ よく噛めるようになる
  
  食べ物をしっかり噛んで
  べられるように！
- ✓ 飲み込みがスムーズに
  
  むせにくくなり、
  食事が楽になります！
- ✓ 食べる量が安定する
  
  食べる意欲が育ち、
  ごはんが楽しく！
- ✓ 発音がはっきりする
  
  お口の動きが育ち、
  ことばの発達にも◎
- ✓ 口を閉じていられる
  
  ぽかん口の改善にも
  つながります！