11月 食育だより

令和8年　日清医療食品株式会社

いよいよ秋も終盤に入ってくる頃でしょうか。秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。彩りといえば、美しく盛り付けられた料理、彩り豊かな料理は目にもおいしく食欲が増してき彩りを考えたり、器を選んだり、ちょっとした工夫を加えて目にもおいしい秋を味わいましょう。

11月24日は 和食の日

日本の食文化を大切にしよう



11月24日は「和食の日」です。
「いい（11）に（2）ほんしょ（4）く」という語呂合わせから、和食文化について見直し、次の世代へ伝えていくことを考える日です。

和食のよさ

和食には、自然の恵みや季節感を大切にする日本の伝統的な食文化として、たくさんのよさがあります。


ごはんを中心とした食事


魚や肉、野菜などを組み合わせる


だしのうま味を生かす


旬の食材を取り入れる


季節や行事を大切にする

和食の食材にふれてみましょう

11月は、さつまいも・きのこ・かぶ・れんこん・さけなど、秋の旬の食材がたくさんあります。
ご家庭でも、旬の食材を使った和食を親子で楽しんでみましょう。



11月15日は 七五三



七五三とは？

七五三は、子どもが3歳・5歳・7歳になった節目に、これまでの成長に感謝し、これからも健やかに育つことを願う日本の伝統行事です。

一般的には11月15日に行われますが、現在は11月15日前後の都合のよい日にお祝いする家庭も多く見られます。

3歳・5歳・7歳の意味

3歳

髪置（かみおき）の儀
男女ともに、伸ばし始める節目のお祝い。

5歳

袴着（はかまぎ）の儀
男の子が袴を着る節目のお祝い。

7歳

帯解（おびとき）儀の儀
女の子が子ども用の着物から、大人と同じ帯を結ぶ節目のお祝い。

千歳飴（ちとせあめ）

七五三といえば、千歳飴。
「千歳」には長い年月という意味があり、細長い形から「細く長く、元気で長生きしてほしい」という願いが込められています。





いい歯の日ってどんな日？

「いい（11）は（8）」の語呂合わせから、11月8日は「いい歯の日」です。
日本歯科医師会が、歯と口の健康について考える日として、1993年に制定しました。



健康な歯をつくるために大切なこと

子どもの頃から、歯と口の健康を守ることは、おいしく食事をするだけでなく、心と体の健やかな成長にもつながります。

よく噛んで食べる



よく噛むことで、歯やあごの発達を助け

いろいろな食材を食べる



食材の色々な栄養素か歯や歯ぐきをすこに

バランスのよい食事をする



たんぱく質・カルシウム・ビタミンなど、栄養バランス

食後の歯みがきを大切にする



食べた後は、歯みがきを

歯と口を健康に保つ



定期的に歯科検診を受け、歯と口の健康を