

# 食育だより

2021

11月

ひなた保育園

秋本番、紅葉がきれいな季節になってきました。これからの季節は、朝夕の冷え込む日も増えてきて体調を崩しがちです。体ポカポカ温まるような食事をしっかり食べて、寒さに負けない身体をつくりましょう。



年齢	0歳	食べることに興味をもつ
食育	1歳	食材に興味を持ち楽しく食べる
目	2歳	意欲的に食べるようになる
標	3歳	食べる楽しさを知る
	4歳	食べ物と栄養の関係興味を持つ
	5歳	食べ物と栄養の関係や身体の仕組みを知る

## 11月8日は「いい歯の日」です。 ～歯を大切にしましょう～

いい歯の日は、「11（いい）8（歯）」の語呂合わせをもとに、1993（平成5）年に、日本歯科医師会によって制定されました。普段あまり意識していない方も、この日にはちょっと歯の健康を意識してみませんか？

### 『ひみこの歯がいーぜ』ってなに??

よく噛むことは、具体的にどんな良い効果をもたらすのでしょうか。その8大効用を学ぶための標語として生まれたのが、『ひみこの歯がいーぜ』なのです。

「噛む」ことは身体にとっても良い影響を与えます。いつまでも自分の歯でしっかり噛んでおいしい食事をとっていただくためにも、虫歯チェックや予防治療をぜひ受けてみてくださいね。

ひみこの食育標語

**ひみこのはがいーぜ**  
——『よく噛む』8大効用——

**肥満予防**

**味覚の発達**

**言葉の発音はつきり**

**脳の発達**

**歯の病気予防**

**ガン予防**

**胃腸快調**

**全力投球**

ひみこのはがいーぜ



おにぎりパーティーやります！！



たけのこ組さんが育てたバケツ稲のお米も使って、おにぎりパーティーを計画しています。昨年と同様に新型コロナウイルス感染対策として、保護者の参加は無しで子どもたちのみで実施いたします。みつば、ふきのとう、たけのこ組の各クラスでおにぎりの具を自分で選んで握ってもらう予定です！