



令和7年



食育だより



(作成者)栄養士 野原正子



昼夜の寒暖の差が少しずつ感じられ、長かった沖縄の夏ももう終わりですね。

やや肌寒くなってくるこの時期は、さまざまな野菜が食べごろにとなります。

旨味や栄養が増した秋野菜、冬野菜を使って寒さに負けない体づくりをしていきましょう。



11月8日はいい歯の日



乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いといわれています。よく噛んで食べること、習慣的に歯磨きを行うことをこども達が自分で意識してできるように声かけしましょう。

丈夫な歯と骨を作るには？

成長期の子供にとって、**カルシウム**は大切な栄養素です。カルシウムは歯や骨などを作っているだけでなく、血管内での血流を維持したり、筋肉を動かしたりするなど、身体の中で重要な役割を果たしています。

・カルシウム…骨の材料になる



カルシウムはビタミンDやビタミンKと一緒にとると骨に蓄えられやすくなります。

・ビタミンD…カルシウムの吸収を助ける



・ビタミンK…骨を丈夫にする



七五三のお祝い



11月15日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。男の子は5歳（3歳で祝うこともある）、女の子は3歳と7歳でお祝いをします。昔は乳幼児の死亡率が高く、子どもの成長は現在以上に貴重で、喜ばしいことでした。また、七五三に食べる千歳餡には、「千年長生きできますように」という願いが込められており、餡の色も縁起がよい紅白です。当日はお赤飯をたいたり、お祝いの食事会を開いたりして祝います。園の給食もお祝いメニューです。



知っていますか？ 新嘗祭



11月23日は、勤労感謝の日と制定される前、「新嘗祭（にいなめさい）」という祭日でした。新嘗祭は新米などの収穫に感謝するお祭りです。

お米を作る人、運ぶ人、調理する人など、様々な勤労に思いをはせ、今日も美味しいご飯が食べられることに感謝しながらいただきたいですね。

いただきます！ ごちそうさま！



(参照) 食育ガイド