

給食だより



2026年11月
社会福祉法人栃の木福祉会
とちの木こども園
栄養士　　松本 由希菜

2026年も残すところあと2か月となりました。秋が深まり、いよいよ冬が近づいてきましたね⛄寒い日が続いているので、たくさん寝て、運動して身体を温め、栄養のあるものを食べて免疫力をアップし、ウイルスにも負けない身体作りを心がけましょう！



歯の健康と咀嚼



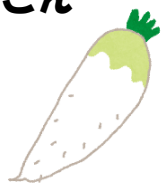
11月8日は『**いい歯の日**』です。歯と口の健康を見直す日で、『いつまでも自分の歯で美味しく食べる』ことを目指しています。乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いと言われています。美味しくご飯を食べるためには、健康で丈夫な歯が必要です。よく噛んで食べることや習慣的な歯磨きを行い、健康な歯を作りましょう！

また、口腔内の健康には『**咀嚼**』が大きく関わっています。咀嚼は、味覚の発達や脳を刺激したり、顎の発達を促す役割があります。味覚が発達することで薄味でも美味しく感じたり、咀嚼をすることで歯並びが良くなったり、消化を助けてくれます。

野菜の切り方や調理方法を少しだけ工夫して、噛む力を鍛えていきましょう！



旬の食材紹介：だいこん



1年中出回っている大根ですが、『春大根』や『夏大根』などがあり、季節別でも楽しめる野菜です。

その中でも、『冬大根』は最も甘みが強く、美味しく味わえる時期になります。

そして、低カロリーで豊富な栄養が摂れる万能な野菜です。主な栄養素として、**葉酸**・**ビタミンC**・**カリウム**などがあります。

これらの栄養素は、調理方法によってより効率的に摂取することができます。



例えば、大根おろしなどにして**生**で食べるとビタミンCを、**煮物**や**汁物**で食べると、水溶性の栄養素が煮汁に溶け、葉酸などが効率的に摂取できます。



秋の食育　きのこ割き



毎年この時期になると、秋の味覚『きのこ』を使った食育『きのこ割き』を行っています。

きのこ割きは、手で簡単にほぐせるえのきやしめじなどを使い、実際に食材に触れることで食材への興味や関心を育てるだけでなく、手先の器用さを養うのにも効果的です。

きのこ割きを行う際は、手についた匂いを嗅いでみたり、色々な大きさがあることに注目してみてください！

割いたきのこを料理して食べることで、自分が準備に関わったという喜びや達成感も味わえます。

包丁を使わず簡単にできるため、ご家庭でもぜひ行ってみてくださいね♪