



吉岡町第四保育園 11月号

日が落ちるのもすっかりと早くなり、夕暮れ時には寒さが身に染みる季節となりました。日中との気温差が大きいと体調を崩しやすくなります。栄養バランスのとれた食事をとって、風邪をひかない元気な身体作りをしましょう。

十三夜



2025 年の十三夜は、11 月 2 日の日曜日です。

十三夜は十五夜の約1年後に行われるお月見で、日本で生まれた独自の文化です。

秋の収穫に感謝する行事でもあり、旬を迎えた栗を月に供えて収穫に感謝したことから別名「栗名月(くりめいげつ)」と呼ばれます。また、十五夜に次いで美しい月ということから「後の月(のちのつき)」ともいわれます。

十三夜メニューとして、給食では11月4日に「栗ごはん」を提供します。

秋の収穫に感謝しながら、味わって食べましょう!



🦷 いい歯の日 🦷

11月8日は「いい歯の日」です。

良く噛むことで、食材本来の味を感じることが出来ます。また、口の周りの筋肉が発達して言葉の発音もよくなり、唾液がたくさん分泌されて虫歯予防にもつながります。

<食べ方のポイント>

- ★ひと口 **30回** 噛むことを心掛けましょう
- ★**左右両方の歯**を使って食べましょう
- ★汁物や飲み物で流し込まないようにしましょう

～好き嫌いを改善しよう～

塩味・甘味・苦味・酸味・うま味の 5 つのうち苦味と酸味は子どもが本能的に危険と認識するため、苦手な子どもが多いです。嫌いなものを無理に食べさせようとせず、その食材に触れる経験や、まわりの人が美味しそうに食べる様子を見る機会などをつくり、子どもが食べてみたいと思う環境づくりから始めましょう♪

