



令和7年度 11月



風が冷たく感じ、肌寒い季節になりました。冬は風邪やインフルエンザなど体調を崩しやすい季節です。

感染対策をしっかりとしつつ、温かい食事で栄養を摂り、寒さ対策をしていきましょう！！



○よく噛んで食事をしよう！○



最近、保育園での子ども達の食事の様子を見ていると、沢山の量を口の中に入れ、

あまり噛まずに飲み込んでしまっているところをよく目にします。

よく噛むことで唾液が多く分泌され、消化が良くなり栄養をたくさん取り込むことができます。

噛むと早食いを抑え、満腹感を得て食べ過ぎを防ぐことができます。

丸呑みやよく噛まずに飲み込んでしまうと、のどに詰まったり胃への負担が大きくなります。



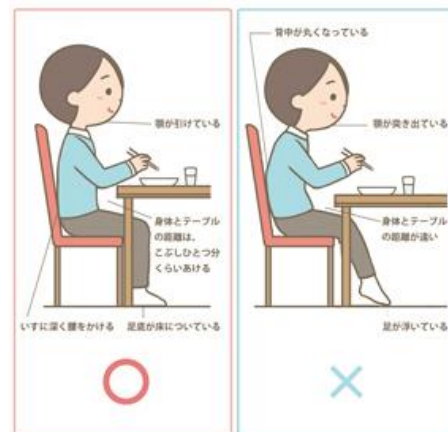
☆目標 1口につき 30回噛む！

食事の姿勢について…

お家での食事の姿勢はどうでしょうか？

床にしっかり足をつけ、姿勢を正して食べる事で
上記の内容にも付随してしっかり噛んで食べることができます。

椅子の高さが合わず足がぶらぶらとしている状態だと
よく噛むことができないため、床に足がつかない場合は
踏み台などを用意して足がつく状態で食事を摂りましょう。



秋から冬にかけて旬の野菜

○野菜○

きのこ類 (9～11月) / さつまいも (9～12月)

れんこん (9～12月) / さといも (9～12月)

白菜 (11～2月) / 大根 (10～12月)

ごぼう (10～12月)



寒い季節に身体温まる食材を食べよう！

体が温まる食材を使用し、寒い季節を
乗り越えましょう。

皆さんもよく耳にするのは生姜だと思います。
生姜のほかにも秋に旬を迎えるきのこや
でんぷんを含むイモ類などを食べることで
身体が温まり、冬に備えて体にエネルギーを
蓄えさせる効果があります。

