



秋も深まり、山々も少しずつ色づいてきました。秋から冬への準備をはじめたようです。

私とも寒い 冬にむけて、風邪にまけないじょうぶな身体づくりの準備です。おいしく食べて、元気いっぱいすごしましょう！

お茶碗 しっかりもてるかな？

自分でお茶碗を持って、元気にもりもり食べる姿は、ほほえましいものです。

でも、ちょっとへんな持ち方をしている子どもたちも少なくありませんね。

おうちでは、どうですか？

ごはん と みそしる しっかりもてるかな



いただきますとごちそうさま

11月23日は勤労感謝の日です。

感謝の気持ちをこめて、食事の前と後のあいさつしていますか？



「いただきます」

元気に泳いでいた魚、
飼育されていた牛や豚、
畑の野菜たち……。

みんなの**いのち**があり、一生懸命
生きていたものばかりです。

私たちは、その大切な

いのちを『いただきます』



「ごちそうさま」

馳も走もいそがしく走り回るとい
う意味があります。私たちがいろいろ
な食べ物を食べることができるのは、
たくさんの人たちが走り回り、一生
懸命働いてくださっているから……。

だから**心**をこめて『ごちそうさま』



おうちの方へ

あごをしっかり発達させるためには、「よく噛むこと」！

- ① 「前歯がぶり」ができるよう食材を大きく切りましょう
前歯で噛みちぎることにより、自然と奥歯で噛む回数が増えます。また、一口量も覚えることができます。果物や野菜は、そのまま食べたり、スティック状にするだけでも前歯を使う頻度は増えます！
- ② 足は床につけるか正座で食べましょう
足を床につけて(または正座で)食べることにより、噛む力が入り、しっかり噛むことができます。
- ③ 歯ごたえのある食材を使用し、お茶やお水は最後に飲みましょう
根菜・豆類・乾物など、噛む必要がある食材を取り入れましょう！
しっかり噛むことで唾液の分泌が増し、食べ物をまとめやすくするほか、唾液の再石灰化作用で、虫歯の予防にもなります。

お箸選びも大切です！

◎長さは、手のひらの1.2倍の長さがベスト

◎握るところが太いと、子どもの指で箸を

押さえることが難しいもの。先が細いもののほうが、細かい箸さばきがしやすいです。

◎重すぎず、すべりにくい材質がいいですね。

