



# 11月 食育だより



11月にはいり、秋も深まってきました。

これからの季節は、朝夕の冷え込む日も増えてきて体調を崩しがちです。

からだがポカポカ温まるような食事をしっかり食べて、寒さに負けないからだをつくりましょう。



## 11月8日は「いい歯の日」

### よく噛んで食べよう！



乳幼児期から歯を健康に保つことは重要です。健康な歯を保つためには、

よく噛んで食べること、好き嫌いせずいろいろな食べ物を食べることが大切です。

特に歯をつくるカルシウムとカルシウムの吸収を助けるビタミンDを意識して取りましょう。

また、ごぼうやれんこんなどの根菜類、わかめや昆布などの海藻類を食事に取り入れ、

しっかり噛む習慣をつけましょう。

骨や歯をつくる

#### カルシウムを多く含む食品



#### ビタミンDを多く含む食品



カルシウムの吸収を助ける

## 11月15日は七五三

七五三は、これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りする日本の年中行事です。昔は、子どもの死亡率が高く、「七歳までは神の子」とされるほど儂い存在で、7歳になって初人として一人前であると認められていました。

11月15日に行われることが多いのは、この日は旧暦でほとんどのことがうまくいく「鬼が出歩かない日」とされているからと言われています。



赤飯

千歳飴



赤い色には災いを避ける力があると信じられています。そのため、赤飯を魔よけの意味を込めて、お祝いの席で食べられるようになりました。

千歳飴の千歳は「千年」という意味です。子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という想いと、延命長寿の願いが込められています。

