



食育だより

2025 年
南丹のぞみ園



よく噛んで食べよう



11月8日はいい歯の日です。『ひと口で30回は噛みましょう。』とよく耳にしますが、よく噛むことがなぜ大切なのか知っていますか？

“ひみこのはがーぜ”



この標語は、よく噛むことの大切さをわかりやすく覚えてもらうために作られた語呂合わせです。卑弥呼が女王だった弥生時代は『一回の食事で約4000回噛んでいた』と言われています。これは現代人の約6倍で、現代は柔らかい食事に代わったため、噛む回数は大幅に減っています。

ひ

肥満予防

よく噛むことで、脳におなかいっぱい
の合図が届きやすくて、食べすぎを
防ぎます。

は

歯の病気予防

虫歯や歯周病を防ぐ『だ液』が
たくさん出て、歯をきれいにします。



み

味覚の発達

食べ物の味がよくわかるようになり、
おいしさに気づきやすくなります。



が

がん予防

だ液の分泌で、発がん物質を
弱めます。



こ

言葉の発達

口周りの筋肉が発達し、はっきりとし
た発音ができるようになります。



い

胃腸すっきり

食べ物が消化しやすくなり、胃腸の負担
を減らします。



の

脳の発達

脳の血流がよくなり、集中力や記憶力
がアップします。



ぜ

全力投球

活力が出て、元気いっぱい遊べる体に！



和食のきほん！ いろいろなだし



11月24日は和食の日。和食に欠かせない“だし”は食べ物のおいしさをぐっと引き出してくれます。少ない塩分でもおいしさを感じやすく、子どもたちの味覚を育むためにも欠かせない存在です。

かつおだし

香りが高く、うまみがしっかり。
料理が上品な味わいに。



★おすすめ料理★

みそ汁、すまし汁、煮物、うどんつゆ

にぼしだし

コクの強い、魚介の風味が特徴。
カルシウムなどの栄養も豊富！



★おすすめ料理★

みそ汁、煮物、ラーメン汁

こんぶだし

まろやかで優しい甘みが特徴。
野菜の甘みを引きだしてくれる。



★おすすめ料理★

野菜スープ、炊き込みご飯、鍋料理

のぞみ園では、かつおだし or にぼしだしを使用しています♪