



冬も近づき、肌寒い日が続く季節になりました。秋から冬にかけて風邪が流行りやすい時期になります。  
温かいごはんをたくさん食べて元気に過ごしましょう。



## よく噛んで食べよう！～咀嚼について～

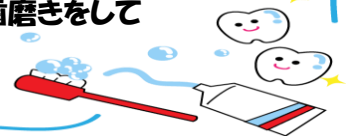
★咀嚼とは、食べ物を歯で細かくして唾液と混ぜ合わせ、塊にして飲み込む一連の動作のことです

○咀嚼にはさまざまな役割があります！

- ①唾液の分泌を促す
- ②消化を助ける
- ③脳を刺激する
- ④話す力を維持する
- ⑤嚥下を助ける

○11月8日は「いい歯の日」です。

いい歯があれば何でもおいしく食べることができます。  
ごはんを食べた後はしっかりと歯磨きをして  
歯を大切にしていきましょう！



→子どもたちは食べ物を消化するのに時間がかかりますが、噛む力が十分に備われば食べ物を細かく噛み碎き  
体に負担をかけることなく消化・吸収できるようになります。  
また、よく噛むことで満腹中枢が刺激され満腹感が感じやすくなるため、食べすぎによる肥満の予防にも繋がります。

→咀嚼回数を増やして噛む力をつけるには、音を楽しむのも効果的です。  
生野菜の「ほりほり」、おせんべいの「ぱりぱり」など、「こうやって噛むんだよ」と噛む姿を見せてあげることで  
親子で一緒に楽しみながら噛む力をつけることができます。



★ お月見メニュー ★



★ お誕生日会メニュー ★



★ ハロウィンメニュー ★

## ノロウイルスに気を付けましょう！

- ・流行時期は11月から2月頃とされています
- ・潜伏期間は24～48時間で、嘔吐や吐き気、下痢・腹痛、発熱などの症状が出てきます

・食中毒予防のための4原則

- ①しっかり手洗いをする
- ②調理器具・キッチン・テーブル等を消毒する
- ③しっかり加熱してから食べる
- ④汚物処理を適切に行う

★幼児や免疫が落ちている時は重症化しやすいので特に注意が必要です！

