

令和８年
（2026年）



食育だより





（作成者）栄養士　野原正子



◆ 11月8日は、いい歯の日 ◆

上手に、ちゃんと噛めているかな？　丸呑みをしていないかな？
日々の声かけや、見守りは大切ですね。





よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。
唾液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。

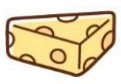
噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。





カルシウムで 骨を強くする

骨の成長が活発な子ども時代にカルシウムを十分摂取することは、強い骨や歯を作るだけでなく、将来の骨粗しょう症予防にも役立ちます。
カルシウムは、牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品や小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、海藻に多く含まれます。
なかでも、カルシウムの吸収率が高いのは牛乳や乳製品。また、小魚は、しらす干しや佃煮など骨ごと食べられるものがおすすめです。



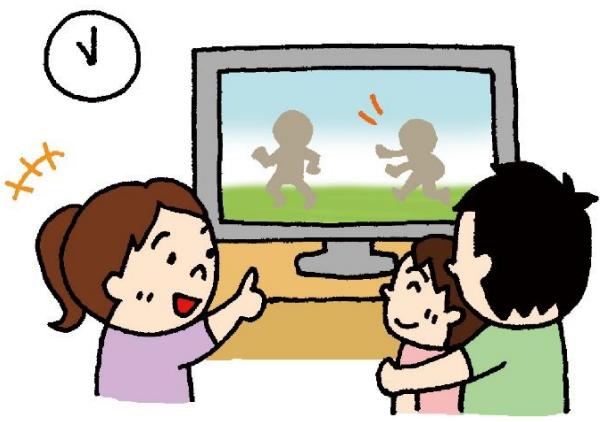




夜ふかしをしていませんか？

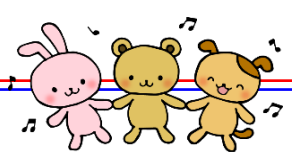


日本の子どもたちは、世界で一番睡眠時間が短いといわれています。その原因は、夜ふかしや遅寝の生活習慣にあるようです。夜ふかしは、成長ホルモンの分泌に影響を与えたり、肥満のリスクを高めたり、朝食欠食につながって学力の低下を引き起こしたりするといわれています。朝食欠食につながる夜ふかしに注意しましょう。





感謝の気持ち



「いただきます」「ごちそうさま」は、食事に欠かせないあいさつです。
「いただきます」には、いろいろな生き物の命をいただくという意味があり、
「ごちそうさま」は、食事を用意するために「馳走」して（走り回って）
食材を集める様子からきた言葉のようです。
野菜や肉、魚が食卓に上がるまでには、いろいろな人の努力があります。感謝していただきましょう。

