

# 11月

## きゅうしよくだより

色とりどりの落ち葉に晩秋を感じる季節になりました。朝・夕の冷えこみがきびしくなり、乾燥するこの時期、こまめな手洗い・うがい、バランスのよい食事で、寒さに負けない体づくりに励みましょう！

### 11月8日は“いい歯”の日 よく噛んで食べよう！！

#### ●噛んで食べればいいことたくさん●

- ① 食べ過ぎを防ぐ  
ゆっくりよく噛むと、脳に「お腹いっぱいだよ」という信号が届き、食べ過ぎを防げます。
- ② 消化に良い  
よく噛むと、お口の中で唾液がたくさん出ます。唾液の中には、消化酵素がたくさん入っていて、消化を助けてくれます。
- ③ 脳が活発になる  
よく噛むと、脳の血流が高まります。血液で、脳の栄養となるブドウ糖や酸素が運ばれます。よく噛むと、頭がよく働いて、頭がよくなります。
- ④ 歯・口が元気に  
よく噛むと、たくさん唾液が出ますね。唾液は、食べ物を洗い流してお口の中をきれいにしてくれるし、常にうるおして、お口の中の粘膜を自然で元気な状態に保ってくれます。虫歯や歯周病の予防にもつながります。
- ⑤ 味覚が豊かになる。  
味は、舌の表面にある味らいというところを感じています。でも、水分に溶けたものでないと味を感じにくいのです。よく噛むことで、しっかり唾液を出して食べ物と唾液を混ぜてあげると、味を感じやすくなります。
- ⑥ 言葉の発音をはっきり、表情も豊かになる  
噛む動作は、顔のたくさんの筋肉を使って行います。筋肉が鍛えられると口を大きく開けて、上手に舌を動かして話すことができ、発音をはっきりします。



## 作ってみよう！～お麩ラスク～

保育園で好評のおやつをご紹介します。  
お家で作ってみませんか？

#### 《作り方》

- ① オーブンを170℃にあたためておく。
- ② バターを電子レンジで溶かす。
- ③ ボウルに麩を入れ、②の溶かしバターをかけて、全体によくからむように混ぜる。
- ④ 全体に混ぜたら、砂糖をまぶし、クッキングシートを敷いた天板に並べ、オーブンで黄金色になるまで焼く。

※乳アレルギーの園児用には、バターをサラダ油に変えて作っております。

#### 材料（4人分）

焼き麩…… 15g  
マーガリン…… 35g  
砂糖…… 12g

クッキングシート……1枚

