

朝晩の気温が徐々に下がり、季節も秋から冬へと変わってきています。この時期は、気温差から体調を崩しやすい時期です。手洗い・うがいをしっかりと行い、食事と睡眠を充分にとるなど、風邪予防を心がけましょう！

11月23日は勤労感謝の日です。その起源は、秋の収穫をお祝いする「新嘗祭（にいなめさい）」という儀式とされています。この機会に、「作物が豊かに実り、食べ物を美味しく頂けることに感謝する」という思いを大切に、子どもたちと一緒に、日々の食事に向き合う時間を作って行きたいと思えます。お家でも作ってみてはいかがでしょうか？

### <咀嚼の大切さ>

子どもたちにとって咀嚼力（噛む力）は、心身の発達に大きく影響します。噛む大切さを知り、早くから習慣にしていきましょう！

#### ①あごを発達させる

たくさん噛むことで、あごの骨が丈夫に育ち、永久歯に生え替わったときの歯並びが悪くなるのを防ぎます。

#### ②唾液の分泌が増える

唾液には、たくさんの酵素が含まれている為、食べ物を消化吸収しやすくしたり、口の中を清潔に保って、虫歯予防にもなります。

#### ③食べ過ぎを防ぐ

噛むことで、脳内の満腹中枢が刺激され、満腹感が得られます。それにより、食べ過ぎを防ぎます。

[噛むときのポイント]

床に足をつけ、姿勢よく、左右両方の歯でまんべんなく噛むようにしましょう！

### <クッキング>

めばえ

- 2日（金）ビーンズサラダを作ろう！
- 7日（水）きのこご飯を作ろう！
- 26日（月）白菜とりんごのサラダを作ろう！

つぼみ・みのり

- 2日（金）ビーンズサラダを作ろう！
- 5日（月）きのこをさいてみよう！（みそ汁に入ります）
- 7日（水）さつま芋サラダを作ろう！
- 14日（水）ブロッコリーときのこのにんにく炒めを作ろう！
- 15日（木）魚の骨取りをしてみよう！
- 26日（月）ホワイトソースを作ろう！（かじきのクリームソースがけになります）
- 28日（水）キャベツの塩昆布和えを作ろう！

### ★旬のりんごを使った簡単おやつ！ 焼きりんご

材料（1～2人分）

- ・りんご 1/2個
- ・グラニュー糖 大さじ1/2
- ・シナモンパウダー 一振り
- ・バター 10g

お好みで生クリーム適量

#### <作り方>

- ・りんごは芯を取り除き、5mm幅くらいにスライスします。
- ・耐熱皿に並べ、グラニュー糖、シナモンパウダーをふりかけ、温めたトースターで15～20分程焼きます。
- ・最後にバター、お好みで生クリームをのせて完成です！

