11月 食育だより

2026年度
相愛ひめぎ保育園
(山﨑・田中・西田)

11月8日は いい歯の日



11月8日は「いい歯の日」です。
よく噛んで食べることや、食後の歯磨きなど毎日の生活の中で歯を大切にすることを意識する日です。乳歯はもちろん、これから生えてくる永久歯も、一生使う大切な歯です。今のうちから、健康な歯を育てていきましょう。

よくかんで食べると…



- ○食べ物をしっかり味わうことができる
- ○胃に優しく、消化を助ける
- ○あごの発達を促がす
- ○虫歯を予防する
- ○満腹感があり、食べすぎを防ぐ

歯を守るために できること

- 食後は歯磨きをする
- おやつの時間を決めて食べる
- カルシウムなど、歯を強くする食べ物をとる
- 定期的に歯科検査を受ける

丈夫な歯で、
たくさん食べて、元気に過ごしましょう！

お芋クッキングをしましたよ♪
～パリッとおいしいスイートポテトパイ～

収穫したお芋でクッキング！挑戦したのは昨年好評だった餃子の皮を使ってのスイートポテトパイです♪未満児さんは茹でてあるお芋をビニール袋に入れて"もみもみ""ギュッギュッ"と潰してくれました♪エプロンと三角巾を身に着け、ちょっぴりお兄さん・お姉さんになったような誇らしい表情の以上児さん達は、茹でたお芋に砂糖、牛乳、バターも入れマッシャーで潰しながら混ぜます。さあ！いよいよ餃子の皮包みです！「こぼれないように破けないようにそーっと！」と小さな手で一生懸命包んでいました(*´▽｀*)　給食室で揚げると園内に香ばしい匂いが広がり、子どもたちもそわそわ♪ひとくち食べると「パリパリで美味しい♡」と大喜びでした。自分たちで育てて収穫して作ったおやつは格別に美味しかったようでした！








