

11月

食育だより

2025.11

ニチキッズぐし保育園

風が心地よく、少しずつ涼しい日が増えてきましたね。

食べ物おいしい季節、子どもたちの食欲もますます旺盛になる頃ではないでしょうか。

11月は『和食月間』ですが、沖縄には独自の食文化が根付いています。今月は『沖縄のくわっちー（ごちそう）』に感謝しながら、食べ物や料理を作ってくれる人への感謝の気持ちを育んでいきたいですね。



11月8日は「いい歯の日」です ～歯を大切にしましょう～



乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いといわれています。よく噛んで食べること、習慣的に歯磨きを行うことを子ども達が自分で意識してできるように声をかけてあげてください。

◎唾液の役割

- ①消化酵素《アミラーゼ》による消化作用
唾液に含まれるアミラーゼは噛む程分泌が増え、消化を助けます。
- ②洗浄作用
口の中の細菌や食べかすなどを希釈し洗い流す働きがあります。
- ③殺菌作用
口の中に侵入してきた病原体に対して殺菌作用があります。
- ④口の中を潤し、保護する作用
唾液が口の中を潤し、粘膜が傷つくことを防ぎます。
- ⑤口の中を中性に
酸性、アルカリ性のものが口に入っても、元の中性状態に戻します。

◎噛むことの役割

- ①味覚の発達
薄味でもおいしく感じられるようになります。
- ②消化を助け、虫歯を防ぐ
よく噛むことで唾液の分泌が促されます。
- ③頭の働きをよくする
噛むことで脳を刺激します。
- ④歯並びをよくする
あごの発達を促します。
- ⑤ことばの発音をはっきりする
よく噛むことで口周りの筋力がバランスよくつきます。



ボジョレヌーヴォーとは・・・？

秋の風物詩「ボジョレヌーヴォー」とは何か。気になってみたので、調べてみました！

ボジョレヌーヴォーとは、ランスのブルゴーニュ地方ボジョレー地区で、その年に収穫されたぶどう（ガメイ種）から造られる新酒のワインです。「ヌーヴォー」はフランス語で「新しい」という意味で、フレッシュでフルーティーな味わいが特徴です。毎年11月の第3木曜日に世界一斉に解禁され、収穫を祝うワインとして楽しまれています。

今年の解禁日が11月20日ということで、献立でも11月20日は出張版郷土料理ということでフランス料理を取り入れました。そちらはお楽しみに！



ボジョレヌーヴォーの特徴



製造

- ・フランス・ブルゴーニュ地方南部のボジョレー地区で、その年に収穫したぶどう（ガメイ種100%）を使い、短期間で醸造される新酒です。
- ・赤ワインとロゼワインのみで、白ワインは含まれません。

味わい

- ・収穫したてのぶどうのフレッシュさとフルーティーさが特徴です。
- ・イチゴやスモモ、クランベリーのような赤系果実の香りが楽しめます。
- ・渋みが少なく、軽やかな味わいのため、ワインに不慣れな方でも飲みやすいです。

