



# おおきくなーれ



なんで虫歯になるの？

口の中には300種類以上の細菌が存在します。

食事をしているときの口の中

時間をかけて唾液  
液の力で中性に  
戻っていく

なにも食べていないときの口の中



<酸性>  
歯の表面が溶け出す



<中性>  
溶け出した歯も修復されていく

酸性の状態が長く続くと、  
溶け出した歯が修復不可能になり  
《虫歯》になります！



## 虫歯予防のために

- ◎三回の食事と間食は時間を決めて、  
ダラダラ食べはしない。
- ◎食べたら歯を磨く。  
もしくは水かお茶で口をすすぐ。



★睡眠時は唾液の量が減少し、口の中が酸性に傾く  
ので、就寝前の歯磨きは丁寧に行いましょう。

## 11月24日は和食の日（いい日本食の日）

11月24日は(いにしよのひ)の語呂合わせから、和食の日に制定されました。『和食』は2013年、日本人の伝統的な食文化としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。健康的な食事内容や『だし』をはじめとする、素材のうま味を活かした調理方法などが注目されています。その特徴のひとつが主食・主菜・副菜・汁ものの揃った食事の形態です。様々な食材を用いるため、栄養バランスが取れた献立になります。

### 副菜

野菜やきのこ、海藻類を中心としたおかず。体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維などが含まれる。

### 主菜

魚や肉、卵や豆製品などを中心としたおかず。体を作るたんぱく質が多く含まれる。

### 主食

ご飯が食事の中心。炭水化物が多く含まれ、主にエネルギーとなる。

### 汁物

昆布や鰹節でだしをとり、みそ・醤油などで味付けした、具入りの汁。水分補給の役割担っている。

## 柿を収穫しました

運動会が終わった晴天の日。園庭の渋柿をひまわり組の子どもたちが収穫。その数何と90個以上！それを渋抜きし、お弁当の日に味わうことにしました。へたの部分を給食室でくり抜き、スプーンですくって食べました。いつも食べている柿よりやわらかく、食べ慣れていないので、苦手かなと思っていましたが子どもたちの「柿おいしかったよ」の声にホッと一安心の担任と給食室でした。



今月のお弁当の日は  
**11/22 (水)** です。  
たんぼぼ以上  
のクラスは  
お弁当の準備をお願い  
します。

