



朝晩の冷え込みが感じられるようになり、木々の葉も少しずつ色づき始めましたね！11月は七五三や勤労の感謝の日など感謝の気持ちを伝える行事が多い月です。食事や旬の味覚を囲みながら食べられることへの感謝を感じる良い機会にしてくださいね！寒さに負けない体づくりのためにも、栄養バランスを意識して過ごしましょう！



よく噛むと体も元気に!!!

11月は秋の味覚が楽しめる月です！レンコンやごぼう、きのこなどシャキシャキ、コリコリした食感の食材がたくさんあります。たくさん噛むと体に良いことがたくさんなので紹介します！

【たくさん噛むとこんな効果が！】

- ① 脳の働きを活発にする
⇒集中力や学習効率がup↑！
- ② 消化を助ける
⇒アミラーゼ分泌で胃や腸への負担が減る！
- ③ 顔の筋肉やあごを鍛える
⇒歯が生えそろうスペースができる！
- ④ 食べ過ぎ防止になる
⇒満腹中枢が刺激されおなかいっぱいを感じる！
- ⑤ 唾液がたくさん出て虫歯予防になる
⇒唾液のお口を洗い流す力で清潔に保たれる！

【カミング30（サンマル）運動】

カミング30は「ひと口30回噛もう」という合言葉です。

【昔と今の噛む回数の違い】

江戸時代 約1500回（漬物や焼き魚）
⇒自然と噛める食事で噛む回数が多かった
平成～令和 約600回前後（洋食）
⇒柔らかいものが好まれ噛む回数が減少

ひと口30回噛むことに挑戦してみてね！



七五三ってなあに？

11月15日は3歳・5歳・7歳の子どもの成長をお祝いする七五三の日です。昔は元気に育つことが難しい時代もあったため、「ここまで大きくなってくれてありがとう」という気持ちを込めてお参りをするようになりました。

七五三といえば細くて長い千歳あめ！「長生きできますように」「健やかに育ちますように」という願いが込められています。

〈ねっとり甘いタイプ〉

安納芋（あんのういも）
しっとりしていて甘みが強くまるでスイーツ
紅はるか（べにはるか）
ねっとりして甘みが強く、人気ナンバー1

〈ほくほくタイプ〉

鳴門金時（なるときんとき）
ほくほくしてお芋らしい甘さ。天ぷらにピッタリ！
紅あずま（べにあずま）
関東でよく食べられる、昔ながらの焼き芋向き

