



もいもいっうしん

令和6年
11月号



むし歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べ物をよく噛んで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。健康な歯を保つためには、よく噛んで食べることで、食べたらしっかり歯を磨くこと、そして好き嫌いをせずに、色々な食べ物をまんべんなく食べることが大切です。

いい歯の日の献立で意識して食べてほしい食材を紹介します。

11月8日 ~いい歯の日の献立~

- ごはん
- いわしのカリカリフライ
- ひじきと切り干し大根の煮物
- 牛乳
- 根菜のみそ汁



根菜類



食物繊維が多く含まれ
噛み応えがあります

カルシウムを多く含む



歯や骨をつくる
もとになります

平成25年12月に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。「いい日本食」の語呂合わせから11月24日を、日本の食文化について見直し、「和食」文化の保護・継承の大切さについて考える日として、「和食」の日と制定しました。

11月22日 ~和食の日の献立~

- わかめごはん
- ほっけの一夜干し
- 牛乳
- 高野豆腐の卵とじ
- ゆかり和え



食事のマナーを考えよう!

◎なぜ、よい姿勢で食べるの?

食事をするとき姿勢がよいと、見た目美しいだけでなく、からだにもよいことがあります。両足の裏をぴったりゆかにつけて、背筋をのばしてよい姿勢で食べることで、食べものがスムーズにおなか(胃など)までたどり着き、消化しやすくなります。

また日本には、はしを使って食べる文化があります。お椀などを手に持ち、はしを上手に使って食べものを口に運ぶと、とても食事がしやすくなります。

お椀や、小さい器は、手にもって食べる

口をとじて、よくかんで食べる

机とおなかの間はグー1個分ほどあける

いすに深くこしかけて、背筋をのばす

足の裏は、ゆかにつける

机にひじをつかない

