



# 給食だより 11月

発行日 10月30日



日が沈むのも早くなり、朝晩の冷え込みが激しくなってきました。日中も寒い日が多くなってこれからの季節は、空気が乾燥してくるので、風邪をひきやすくなります。手洗い・うがいを習慣づけて風邪をひかないように体調管理にも気をつけましょう。また、規則正しい生活リズムで、十分な睡眠、バランスのとれた食事をしっかりとって風邪に負けない体をつくり、元気いっぱいにご過ごしてほしいと思います。

## 11月8日は『いい歯の日』です。

～よく噛んで食べましょう～

よく噛んで食べると体にとって良い効果があります。噛むことの大切さを知ってよく噛む習慣をつけましょう。

**\*よく噛んで食べると・・・良いことがいっぱい!!**

- 食べ過ぎを防いで、肥満を予防する。
- あごの筋肉を発達させ、歯並びが良くなる。
- 脳を刺激し、頭の働きを良くする。
- 唾液がたくさん出て、虫歯を予防する。
- 食べ物の味がよくわかり、より美味しく感じるようになる。
- 消化を助け、栄養を吸収しやすくする。

### こんな食材で、かみかみ運動!



## バランスのとれた食事

◎食事のバランスをとるために3つの器をそろえましょう。

### ①主食の器

⇒穀物の器です。ご飯、パン、麺類のことです。体を動かすエネルギーの源になります。

### ②主菜の器

⇒肉や魚、卵、豆腐といったたんぱく質を主とした料理の器です。体や血液を作り、体を温める役割があります。

### ③副菜の器

⇒野菜、いも、海藻、きのこの器です。汁物も含まれます。体の調子を整えてくれるビタミンや食物繊維がとれます。

## お知らせ

- ・10月の食育活動として、十五夜に以上児さんがお月見団子を作りました。様々な形や大きさのお団子が出来上がり、おやつに美味しくいただきました。また、たいようぐみさんが、お供え用のお団子もつくり、すすきや季節の野菜と一緒にお供えをしました。
- ・11月の食育活動では、子どもたちが収穫したお米を使ったおにぎり作りと、さつま芋掘りを行う予定です。

## 11月の旬

さけ さば さわら ししゃも  
 ごぼう だいこん さといも ながいも  
 じゃがいも さつまいも ブロッコリー  
 チンゲンサイ かぶ エリンギ ねぎ  
 はくさい れんこん ほうれんそう  
 かき みかん りんご ゆず

