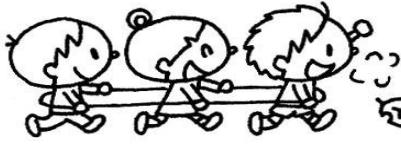
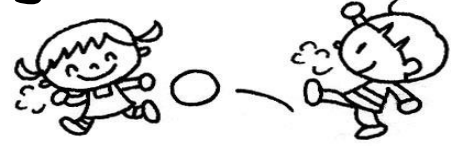




# 給食だより 11月



発行日 10月30日



周辺の木々も少しずつ色づき始め、肌に触れる風もだんだんと冷たくなりました。朝晩の冷え込みが激しくなり、日に日に寒さが増してきましたね。これからの時期は、空気が乾燥し、風邪をひきやすくなります。栄養バランスの良い食事を取り、規則正しい生活を心がけましょう。また、冬の訪れに備えて、色々な食べ物をバランスよく食べ、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

## 歯を大切に！！

11月8日は『いい歯の日』です。健康な歯を保つためには、よく噛んで食べること、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食べることが大切です。8020運動の一環として設けられた日。

- たんぱく質：歯の基礎の材料⇒肉、魚介類、卵、大豆、牛乳など。
- カルシウム：石灰化のための材料⇒ヨーグルト、チーズ、小魚、ひじき、高野豆腐など。
- リン：石灰化のための材料⇒米、牛肉、豚肉、卵など。
- ビタミンA：歯のエナメル質の土台を作る材料⇒ほうれん草、かぼちゃ、レバー、うなぎなど。
- ビタミンC：歯の象牙質の土台を作る材料⇒ブロッコリー、小松菜、ピーマン、じゃがいもなど。
- ビタミンD：カルシウムの代謝や石灰化の調整役⇒鮭、さんま、かれい、干しいたけ、しめじなど。

## 11月24日=和食の日

「いい(11)日本食(24)」の語呂合わせ。『和食』は、自然の恵みを活かす日本の食文化としてユネスコ無形文化遺産にも登録され、世界の注目を集めています。五穀豊穰、実りのシーズンを迎えるこの時期に、日本食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さを考える日。

### 《和食の4つの特徴》

- ① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重・素材の味わいを活かす調理技術・調理道具の発達。
- ② 健康的な食生活を支える栄養バランス・一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは、理想的な栄養バランス。「うま味」を上手に使うことによって、動物性油脂の少ない食生活の実現。
- ③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現・季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用し、食事を楽しむ空間と時間の演出。
- ④ お正月などの年中行事との密接な関わり・自然の恵みである『食』を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆が強まるなど、行事と食事の密接な関係。

## お知らせ

- ・10月のおやつで、たいようぐみさんが作ったみそをいただきました。どのクラスでも好評だったようで、子どもたちは、「おいしい」と言って食べていました。今年のみそも、美味しくできました。大成功です。
- ・11月の食育活動では、園の畑で収穫したさつまいもを使用して、焼き芋作りを行う予定です。子どもたちがお散歩に行くと、落ち葉などを集めてきます。

## 11月の旬

さけ さば さわら ししゃも ほっけ  
 にしん かれい たらこ のり えのき  
 エリンギ かぶ かぼちゃ カリフラワー  
 ごぼう さつまいも さといも しいたけ  
 だいこん なめこ れんこん にんじん  
 ねぎ かき かりん キウイ みかん  
 ゆず りんご