



# 給食だより11月

発行日 10月28日

10月も終わりに近づき、朝晩は冷え込むようになりました。日中も肌寒い日が増えて一気に秋も深まってきました。柿やリンゴなど、旬を迎える果物はビタミンも豊富で風邪予防にも効果があります。旬の食材を味わい、これからの寒さや風邪に負けない体づくりをしましょう。

## 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、頭の動きを良くする。
- 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。



## 子どもの成長を祝う七五三

11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。



## お知らせ

- ・11月の食育活動として、1日(火)に、以上児さんがおにぎり作りを行います。保育園で育て、収穫・脱穀した玄米を混ぜて作ります。おにぎりは、給食の時間にいただきます。
- ・園の畑で育てたさつま芋の収穫も行います。掘ったさつま芋は、焼き芋作りに使用する予定です。



## 11月の旬

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