



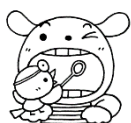
給食だより11月

発行日10月30日

朝晩は冷えこむようになり、日に日に秋も深まってきました。この時期になると、吹く風も少しずつ冷たくなるため、風邪をひいたり体調を崩しやすくなる子どもたちが増えてきます。寒い冬を迎えるために、体を温めてくれる根菜類、ビタミンたっぷりの緑黄色野菜や果物をしっかり摂って免疫力・抵抗力を高め、風邪の予防に努めましょう。

歯を大切に

～いい歯の日～



11月8日は「いい歯」と読めることから日本歯科医師会によっていい歯の日と制定されました。歯磨きはもちろん、日々の食事によく噛むことはあごの筋肉を発達させ、歯並びを良くする働きがあります。また、唾液がたくさん出ることで虫歯の予防にもつながります。いつまでも自分の歯で美味しくご飯食べられるよう、今一度歯に関心を持ち、大切にしていきましょう。



- よく噛むことで期待できる効果として、…
- ◎食べ過ぎを防いで、肥満を予防する。
 - ◎脳を刺激し、頭の働きを良くする。
 - ◎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。

お知らせ

- ・9月29日に、たいよう組が十五夜のお月見団子作りを行いました。作ったお団子はすすきや秋の野菜と一緒にエントランスに、そしてたいよう組のお部屋に飾りました。
- ・11月6日はさつま芋掘り、14日にはおにぎり作りを予定しております。おにぎりに使用するお米は保育園で育て、収穫、脱穀した玄米を混ぜて作り、給食の時間にいただきます。



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 さつまいも ながいも
ブロッコリー カリフラワー 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

★はくさい

ビタミンCやカリウムの他、抗がん作用があるとされるアリルイソチアネートを含みます。中心にいっほど甘みが強くなります。鍋料理の代表食材ですが、サラダなどの生食もおすすめです。

★ごぼう

食物繊維の宝庫です。皮には抗酸化作用が高いクロロゲン酸が含まれます。ひげ根が少なく太さの均一なものを選びましょう。和風の料理だけでなくサラダやトマト煮などの洋風の料理にも活用できます。

★りんご

欧米では「1日1個のりんごは医者をお遠ざける」と言われるほど栄養成分が豊富です。カリウム、食物繊維のほか、ペクチンを多く含みます。赤い皮の色素成分はアントシアニンの成分によるもので、抗酸化作用があるのでよく洗って皮ごと食べると良いとされています。