

# 給食だより

11月8日

「いい歯」の日

いい歯の日は、11（いい）8（歯）のごろ合わせから、80歳になっても自分の歯を20本残そう、という「2080運動」の一環として、日本歯科医師会によって制定されました。生涯自分の歯で元気に過ごせるよう、子どもの頃から歯を大切にする習慣を身に付けていきましょう！

## よく噛むと良いこといっぱい

ひと口30回以上を目安にたくさん噛むことを心掛けましょう！

唾液がたくさん出ると食べ物を消化しやすくなる  
脳に酸素が送られ、栄養が循環しやすくなる  
満腹感が得られ、肥満の予防につながる  
歯並びがよくなり、虫歯予防につながる



## もうすぐ冬

### からだを温めて風邪予防

風邪や感染症のウイルスを防ぐためには、からだを温め、免疫機能を高めることが大切です。

ビタミンやミネラルを十分に摂取し、バランスの良い食事からからだを整え、寒い冬に負けず元気に過ごしましょう。

### からだを温める食材

しょうが・にんにく・ごぼう・かぼちゃ  
・にんじん・だいこん・れんこん  
りんご・さくらんぼ・ぶどう  
納豆・みそ・チーズ・ヨーグルト

冬の足音が近づく中で、寒さに負けないように食生活を整え、元気いっぱいな身体づくりを目指していきましょう。



## 子どもの成長を祝う 七五三

11月15日の七五三は、7歳・5歳・3歳の子どもの成長をお祝いし、元気に育つようお願いする日です。これまで無事に成長したことに感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。

お祝いする子どもたちが持っている「千歳飴」。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、長生きすることへの願いが込められています。

色は縁起の良い紅白で、袋には鶴と亀や松竹梅が描かれており、長寿や健康が表現されています。

