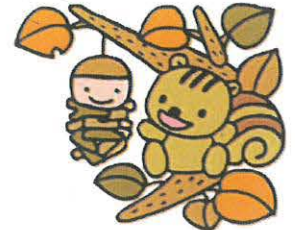




月



給食だより

日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。風邪やインフルエンザなどの感染症の流行も心配な季節です。しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。夜は早めに休み、疲労回復に努め、朝はゆとりを持って起き、バランスの取れた朝食をしっかりと食べられるようにリズムをつくりましょう。



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・ヨーグルト
- ・みそ・チーズ など

いいにほんしょく

11月24日

「和食の日」

ごはん・味噌汁・主菜・副菜の組み合わせは栄養バランスが整った「和食文化」を持つ日本。旬の食材を使った料理を食卓に並べ、そのおいしさを楽しみ、年中行事の結びつきなどを伝えられるといいですね。和食文化の保護継承の大切さを再認識するきっかけの日になりますように。



11月8日は「いい歯」の日

食事を美味しく食べるためには、健康な歯であることが大切です。虫歯があって食べ物がよく噛めないという事がないように、虫歯を予防し、なんでも食べられる健康な歯を作りましょう。カルシウムだけでなく、いろいろな食べ物をバランスよく食べることも大切です。



虫歯にならない食生活のコツ

- ☑ 飲み物は甘くないものを選びましょう
- ☑ よく噛んで食べましょう
- ☑ しっかり歯を磨きましょう
- ☑ おやつをダラダラ食べないようにしましょう



歯や骨をつくるもとになるカルシウムをとろう！

- 乳製品：牛乳・ヨーグルト など
大豆製品：豆腐・厚揚げ など
魚介類：干しエビ・ひじき・いわし など



カルシウムを効率よく吸収するためにいろいろな食べ物をバランスよく食べましょう！

