

給食たより

冬の足音が近づいてきました。風邪を防ぐためには、体を温め、免疫機能を高めることが大切です。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。

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



「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「8020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作る習慣を身に付けていきましょう！



家庭での食卓ルール



ご家庭ではどのような決まり事がありますか？ 会話をしながら一緒に食卓を囲むことで、日々成長を感じられているのではないのでしょうか。食卓を一緒に囲むひとは、社会のルールを学ぶ絶好の場でもあります。それぞれのご家庭で心掛けていること、約束していることから食事を通じて栄養に偏りが無い、バランスの取れた食生活習慣を身につけることができます。

もうすぐ冬

風邪やインフルエンザに気をつけよう

気温が下がり、空気が乾燥する季節になりました。のどや鼻の粘膜の防御機能が低下し、風邪やインフルエンザが流行ってきます。予防のためには、細菌やウイルスに負けない体を作ることが大切です。ビタミンやミネラルなどの栄養を十分に摂取し、バランスの良い食事で体を整えましょう。また、手洗いうがいなどを心がけ、細菌やウイルスを体に入れないようにしましょう。

1 腸内環境の改善に役立つ	2 良質なたんぱく質	3 抗酸化作用がある
<ul style="list-style-type: none"> ・乳製品 ・豆類 ・大豆製品 ・きのこ類 ・果物 ・海藻 	<ul style="list-style-type: none"> ・肉 ・魚介類 ・卵 ・豆類 ・大豆製品 ・牛乳 ・乳製品 	<ul style="list-style-type: none"> ・ビタミンA (ほうれん草・人参など) ・ビタミンC (みかん・ブロッコリーなど)