



給食だより

11月号



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。



おやつ紹介

ウイナーパン
パンの中にウイナーを入れて焼き上げました。



クッキー
ココアや抹茶など色々な味そして色々な形で子どもたちに人気のおやつです。

11月8日は「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ことを身に付けていきましょう！

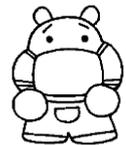
よく噛むとこんな良いことがいっぱい

- 唾液がたくさん出て、食べ物の消化を助けたり、歯を丈夫にする
- 脳に酸素や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

ひとくち30回以上を目安にたくさん噛むことを心掛けましょう！

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。



ビタミンやミネラルを多く含む食材

- 野菜・・・しょうが・にんにく・ごぼう・かぼちゃ・人参・大根・レンコンなど
- 果物・・・りんご・さくらんぼ・ぶどう など
- 発酵食品・・・納豆・みそ・チーズ・ヨーグルト など