

給食だより



11月号 二葉保育園



日が落ちるのが早くなり、秋から冬への季節の変化を感じますね。朝晩の冷え込みなど、これから一日の気温の変化が大きくなってきます。外から帰ったら うがい・手洗いを忘れずに、しっかりと食事を取り 元気に冬を迎えましょう。

11月8日は「いい歯」の日

日本歯科医師会が「いつまでもおいしく、そして、楽しく食事をするために、口の中を健康に保っていただきたい」ということから設定したのが、「11（いい）8（歯）の日」

歯の健康は、美味しくご飯を食べるだけでなく、心身の健康を保つためにも大切です。

いい歯の日をきっかけに、毎日の歯磨きをより丁寧にしてみましょう。

【歯や口腔機能が健康だと】

- ★色々な食品の咀嚼（そしゃく）が可能になり、なんでも美味しく食べることができる。
- ★口腔機能が維持されていると、姿勢や歩行が安定する
- ★食べ物をしっかり噛むことで栄養吸収が促進される
- ★噛む回数が多いと唾液がたくさん出て、口の中を清潔に保つ

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しょう。



十五夜のお団子を
うさぎ組さんが
作ってくれました。

給食紹介



けんちん汁・魚の竜田揚げ
ポテトサラダ・栗ご飯・梨

