11月 給食だより

朝晩の冷え込みが増し、冬の訪れを感じる季節となりました。
11月7日には「立冬」を迎え、暦の上では冬が始まります。
鍋料理や根菜がたくさん入った汁物などで体を芯から温め寒い冬に備えましょう。

11月8日 いい歯の日

みなさんは虫歯がない健康な歯を保てていますか？
健康な歯でよく噛んで食べることは、体の健康にもとても大切なことです。子どもの頃からよく噛む習慣を身に付けましょう。

よく噛んで食べるといいことといっぱい！

お腹にやさしい
食べ物が細かくなり、消化・吸収がスムーズになります

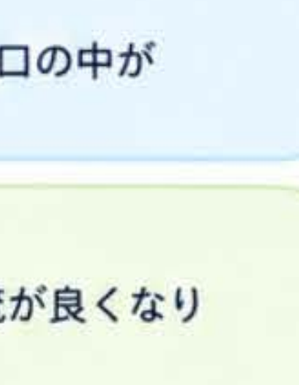
虫歯予防
唾液がたくさん出ることでお口の中がきれいに保たれます

脳の発達
顎を動かす刺激で、脳の血流が良くなり集中力や記憶力が育ちます

豊かな表情
口の周りの筋肉が育ち、正しい発音や豊かな表情につながります

お家でのワンポイントアドバイス

「一口30回噛む」が理想ですが、
まず「いつもよりプラス5回」から
始めてみましょう。
根菜類を少し大きめに切るのも
おすすめです！



七五三

11月15日は七五三です。3歳・5歳・7歳の子どものこれまでの成長に感謝し、これからの健康と長寿を願う日本の伝統的な行事です。

縁起の良い伝統的なお祝い料理



尾頭付の鯛の塩焼き
…「おめでたい」にかけハレの日の定番料理です



赤飯
…赤い色が邪気を払うとされ、魔除けの意味があります



ちらし寿司・手まり寿司
…海老（長寿）やれんこん（見通しが良い）など縁起の良い具材を使い彩り）が華やかです



紅白なます・紅白かまぼこ
…水引を模した紅白の色合いがお祝いにぴったりです

給食スナップ

ヨーグルトティラミス



