



給食だより

令和4年11月1日
赤坂けやき通り保育園 給食室

朝晩も冷え込みがきびしくなって、だんだんと秋が深まってきました。気温の変化のある時期は体調を崩しやすくなるので、旬の食材を織り交ぜながらしっかり食事を取り、元気いっぱい秋を満喫しましょう！

～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、寒い冬にまげず元気に過ごしましょう



からだをあたためる食材

■ 野菜

しょうが、にんにく、かぼちゃ、れんこん、にんじん、だいこん、ごぼうなど

■ 果物

りんご、さくらんぼ、ぶどうなど

■ 発酵食品

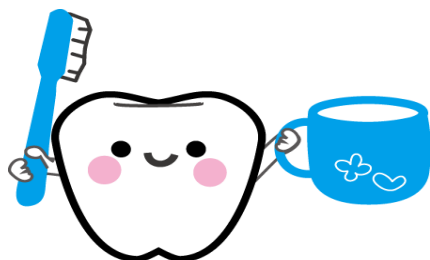
納豆、みそ、チーズ、ヨーグルトなど



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り制定されました。

生涯自分の歯で元気に過ごせるよう、子どものころから歯を大切にする習慣を身につけていきましょう



ひと口30回以上を目安に噛みましょう！
よく噛むとこんなに良いことがいっぱい

- ✓ だ液がたくさん出て、食べ物の消化を良くしたり、歯を丈夫にする
- ✓ 脳に酵素や栄養が循環しやすくなる
- ✓ 満腹感が得られ、食べすぎ予防につながる
- ✓ 歯ならびが良くなり、虫歯予防につながる。