



# 給食だより11月号

令和5年11月1日  
小倉社会事業協会  
城野保育園

長袖を着る日も多くなり冬が近づいてきました。少し気温や湿度が低くなると、呼吸粘膜の抵抗力が弱まってウイルスが繁殖し、かぜをひきやすくなります。かぜをひかないためには、栄養素をバランスよく摂取すること、しっかり睡眠をとって元気よく遊ぶことが大切です。

## ～かぜをひいた時、おすすめの食事は…～

脱水症状をふせぐため、水分補給をしましょう。



熱がある時はビタミンCやB1がおすすめです。



あたたまる食事で体の芯から温めましょう。



消化が良く胃に負担がかからないようにしましょう。



### 11月は



## 「食育・地産地消月間」

福岡県では、おいしくて安心な農林水産物がたくさん作られており、特に食材が豊富な11月を「食育・地産地消月間」に設定しています。

「いただきます！」という感謝の気持ちをこめて食べれば、食べる人だけでなく作る人も「幸せ」に！みんなで「福岡の美味しい幸せ」を広げましょう！



## サツマイモ

サツマイモが甘い理由。それは、エネルギーの元になる『でんぷん』が、アミラーゼという酵素のおかげで『糖』に変わるからです。ビタミンやカリウム、食物繊維も多く含まれています。サツマイモを使った料理を味わってみませんか？

