

給食だより 11月



2024年11月1日
なかよし乳児保育園

野山の木々が赤や黄色に色づき始め秋の深まりを感じますが、今月7日には立冬を迎え、暦の上では“冬”となります。寒暖差で体調を崩しやすい時期が続きますので、衣類の調整や免疫力を高める食事を意識し、しっかり体調管理をしていきましょう。

11月24日は「和食の日」です

近年、食事の西洋化が進み、油や砂糖・塩分の摂りすぎが問題視されています。

「和食」の基本は、一汁三菜です。ご飯を主食に魚のDHAや大豆のレシチンなど、脳にとって良い脂質を摂ることができます。

他にも野菜や海藻、きのこなどの幅広い食材（栄養素）をそろえ、みそや納豆などの発酵食品で腸内環境を整えます。

ご家庭でも、和食を取り入れてみましょう。



《免疫力を高める食事》

子どもはいろいろな病気にかかりながら、免疫を強くしていくものですが、食事や生活習慣を整えることにより、自ら病気に負けない体を作ることも必要です。

食事面では、**ビタミンA・ビタミンC**をたっぷりとるように心がけましょう。

ビタミンは、体内に侵入したウイルスや細菌と戦う免疫細胞を活性化させたり、粘膜を保護したりする作用があるため、免疫力アップに効果的です。風邪などが流行っているときは、ネギやしょうがなどの抗菌作用のある食材をとって病原菌と戦う力を養いましょう。



11月8日は、「いい歯の日」

11月8日は、1(い)1(い)8(歯)の語呂合わせで「いい歯の日」に制定されています。

乳歯が生えそろう3歳頃になると、食べ物の硬さや大きさに応じて、よくかんで唾液と混ぜ合わせ、味わえる食べ方ができる準備が整います。よくかんで食べることを身につけながら、楽しく食事ができるようにしていきましょう。



＝給食室より＝

毎日、給食を食べている様子を見ていると、子どもたちは、特に汁物が大好きで「お汁おかわりする」と言っている様子が見られ、完食で給食室に戻ってきます。これからの時期寒くなるのでみそ汁や野菜たっぷりのスープなどご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか。