

## 月給食だより

令和 5年11月1日

篠 崎 保 育 園

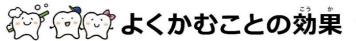
朝晩寒くなってきました。日中は暖かく寒暖差があり体調を崩しやす いです。体調管理を気をつけるには、早寝、早起き、朝ご飯はとても大 切です。また、免疫機能を高めること、身体を温めることも必要です。 タンパク質、脂肪、ビタミン、ミネラルをバランスよく食事から摂るよ うに心掛けましょう。



## 

## 11月8日は 日の粛いい

しっかりかんで食べるには健 康な歯が必要です。家族みんな で「いい歯」を目指しましょう!



よくかむと脳の草の 満腹中枢が刺激されて、 食べすぎを防ぎます。



あごの筋肉を動かす ことで脳の血流量が増 え、脳を活性化します。



よくかむとだ液が出 て食べ物ののみ込みや 消化・吸収を助けます。



かむことによって出 ただ液の働きで、むし



## 話を見直そ

「まごわやさしい」は、健康な食生活を送 るための食材の頭文字。この7種の食材 がとれているかが、食生活を見直すポイン トとなり、和食はこの7種をとりやすい食 事とも言われます。いまこそ和食に注目し ましょう。



→ まめ → 豆類 良質なタンパク質

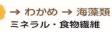


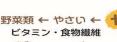








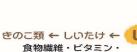








→ さかな → 魚介類 カルシウム











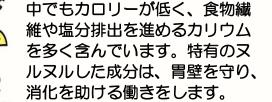


食事のときは、正しい姿勢を保てるように、 ご家庭でも気をつけましょう。

背すじをまっすぐ伸ばす。 \* テーブルにひじをつけない。 お茶碗やお椀は手に持つ。 \* 両足を床につける。 \* テーブルとおなかの間は こぶしひとつ分あける。







さといも

でんぶんが主成分でいも類の