



11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。



よくかむことの効果

11月8日はいい歯の日

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！

よくかむと脳のなか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液の働きで、むし歯を予防します。	

「まごわやさしい」で食生活を見直そう

「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 → まめ → 豆類
良質なタンパク質

種実類 ← **ごま** ← **ご**
ビタミン・ミネラル

わ → わかめ → 海藻類
ミネラル・食物繊維

野菜類 ← **やさ** ← **や**
ビタミン・食物繊維

さ → さかな → 魚介類
カルシウム

きのこ類 ← **しいたけ** ← **し**
食物繊維・ビタミン・ミネラル

い → いも → イモ類
食物繊維・ビタミン・ミネラル



さといも

でんぷんが主成分でいも類の中でもカロリーが低く、食物繊維や塩分排出を進めるカリウムを多く含んでいます。特有のヌルヌルした成分は、胃壁を守り、消化を助ける働きをします。

食事のときの正しい姿勢

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。

