































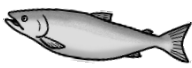
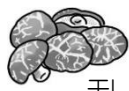



# 給食だより

2021年11月 松ヶ本認定こども園

11月23日は「勤労感謝の日」です。給食を毎日出すことができるのも、様々な場所で毎日一生懸命働いている多くの方々のおかげです。直接、お礼を言える機会は少ないですが、食事の挨拶や食べ方で感謝の気持ちをしっかり表していきたいですね。

☆☆  **11月8日は「いい(1)い(1)歯(8)」の日**  ☆☆  
 11月8日は「いい歯の日」です。特に、乳歯から永久歯に変わる時期は歯を作る為の大切な時期です。良い歯を作る栄養素をバランスよく摂りましょう。

歯の土台を作る (たんぱく質)	硬い歯の表面 を作る (ビタミンA)	歯の本体を作る (ビタミンC)	歯の材料となる (カルシウム)	カルシウムの 働きを助ける (マグネシウム)	カルシウムの 吸収を助ける (ビタミンD)
 魚  牛乳  乳製品  肉  大豆製品  卵  大豆	 かぼちゃ  レバー  人参  ほうれん草  ブロッコリー	 みかん  いちご  さつまい  柿  カリフラワー  キウイ	 乳製品  牛乳  ひじき  小魚  小松菜  切干大根	 アーモンド  干しえび  ひじき  玄米	 丸干しいわし  アーモンド  さけ  干し椎茸

 11月6日は「いい歯の日」にちなんだメニューを予定しています。  
 噛みごたえのある食材や、歯に良いとされる食材を取り入れた献立を予定しています！

## ノロウイルスに備えよう！

冬場は「ノロウイルス」による食中毒が多く発生します。ノロウイルスの基本的な知識を身に付け予防に努めましょう。

### もともとどこにいる？

- ◎感染した人の便や嘔吐物
- ※症状が無くても感染していることがある
- ◎二枚貝(カキ、アサリなど)など

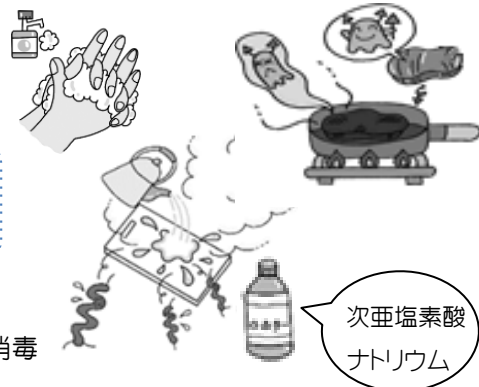
### 食中毒になるとどうなる？

- ◎食べて1~2日くらいで発症

腹痛 下痢 おう吐・吐き気 発熱

### 予防のポイント

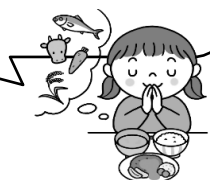
- ◎手洗い  
 ※特にトイレ後、食事前、調理前後！  
 ※汚れの残りやすいところは丁寧に！  
 指先・指の間・爪の間  
 親指周り・手首・手の甲
- ◎食品は中心部までの十分な加熱  
 ※85℃~90℃90秒以上の加熱
- ◎調理器具は熱湯や塩素系漂白剤で消毒



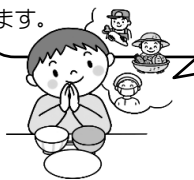
次亜塩素酸  
ナトリウム

## 「いただきます」「ごちそうさま」を大切に！

命への感謝 「いただきます」  
 食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。



命への感謝 「ごちそうさま」  
 ごちそうさまの「ちそう(馳走)」は、走り回るという意味です。食事が出来上がるまでに関わった沢山の人の命への感謝の気持ちが込められています。



### 給食室 より

適切な栄養量を確保できるよう努めています！

体格も大きくなり食欲も増してくるこの時期は、食事の量も増え以前より栄養量が必要になります。園給食では、子どもたちの成長に見合った栄養を確保できるよう、定期的に栄養量を見直しています。栄養量を確保し、かつ「おいしい」そして「楽しく」心待ちにもらえるような給食提供を心掛けていきたいと思ひます。