

11月 給食だよ!

平成30年11月配布

運動会が終わり、日増しに秋らしくなってきました。木々の葉もだんだんと色を変える時期になりましたね。寒くなると体力が低下し、風邪をひきやすくなります。鍋やおでん、シチューなどの身体を温めるメニューで、免疫機能を高め、寒さや風邪に負けない身体を作りましょう。

おはし、上手に持てるようになりたいな!

先日より、くま組の子どもたちも給食でおはしを使うようになりました。くま組のお友達にはその際正しいおはしの使い方を伝えましたが、最近は大人でも正しくおはしを持っていない人が多くみられるようです。おはしは日本の大切な食文化の一つです。今一度、改めてお子様と一緒に正しいおはしの持ち方を見直してみたいはいかがでしょうか?

【正しい持ち方】

①人差し指と中指ではさみ、親指の先で軽く抑える。(鉛筆を持つように)
※箸の真ん中より少し上側を持ちましょう。



②もう1本の箸を下の箸として、親指の付け根と薬指の先で挟む。
※上の箸だけ動かすよう練習しましょう。



※箸の理想の長さは、**手の長さ+3cm**です。
子どもの手に合ったお箸を選びましょう。



楽しいサツマイモ掘り

みんなで掘る楽しさや、とれたうれしさなど、自分で収穫したもののおいしさは格別です。また、葉っぱやつるのようす、土に埋まっているイモ、畑の土の感触、畑にいる虫など、たくさんのことを観察して学べます。「育てる→収穫する→食べる」という経験は、子どもたちにとってかけがえのない体験となりました。

★こんなにたくさん! さつまいもの栄養★

●**ビタミンC**: 免疫機能を強化し、風邪予防に効果的。
さつまいものビタミンCは、他の野菜に比べ熱に強く壊れにくいのも嬉しいポイントです★

●**ビタミンE**: 若返りのビタミンとも呼ばれ、コレステロール値を改善したり、血管の老化を防ぎます。

●**食物繊維&ヤラピン**: 整腸作用のあるこの2つの栄養素の相乗効果でお腹がスッキリ! 便秘改善の他、大腸がん予防にも効果アリです。ヤラピンは皮の近くに多く含まれるので、皮ごと食べるのがオススメ。

丈夫な歯は健康の基本!

11月8日は、「良い歯の日」です。楽しい食事をするためには、歯の健康が欠かせません。適切な食事と運動で、歯の健康を維持しましょう!

【歯を健康に保つ為に・・・】

- ①**カルシウムはたっぷり!**
・・・歯の材料になります。
- ②**ビタミンDも欠かせません。**
・・・カルシウムの吸収をよくします。
魚介類、干し椎茸などを日常的に食べましょう。
- ③**マグネシウム・ビタミンDも忘れずに。**
・・・緑黄色野菜・大豆製品・海藻類に多く含まれます。
- ④**塩分は控えめ&インスタント食品はほどほどに**
・・・取り過ぎると、カルシウムが溶け出し体外へ排出され
- ⑤**適度な運動・外で遊ぼう!**
・・・紫外線に当たることで、体内でビタミンDが生成されま



給食室より

体格が大きくなり食欲も増してくるこの時期には、以前よりも多くの栄養が必要なため、それに見合う量を提供しています。また、家庭で食べ慣れない料理や食材も、積極的に取り入れるようにしています。子どもたちが苦手な野菜が登場することもあります。給食室の愛情スパイスと、先生たちのおいしい言葉かけ、お友達とともに楽しく食べる経験を通して、少しずつ食べ慣れるようになって欲しいと願っています。

