

# 11月 給食だより

2020年11月配布

秋も深まり、少しずつ木の葉も色づき始めてきました。日が沈むのも日に日に早くなり、風が冷たく感じるようになりました。寒くなると体力も低下してきて、風邪をひきやすくなります。風邪をひかないようにするためには、疲れない身体をつくるのが大切です。手洗いやうがいの徹底、十分な睡眠、たんぱく質・糖質・脂質・ビタミン・ミネラルなどの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。

## 赤・黄・緑に分けてバランスのよい食事を

三色食品群を参考に、各食品群から2種類以上選んで食べましょう。

- ◆**赤色群**・・・たんぱく質（体をつくる）⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など
- ◆**黄色群**・・・糖質・脂質（エネルギー源になる）⇒米、いも類、パン類、油など
- ◆**緑色群**・・・ミネラル・ビタミン（体の調子を整える）⇒野菜、果物、きのこ類など



## 食事のマナーは身についていますか？

3歳ぐらいになると、周りのみんなと会話をしながら楽しく食べることができるようになります。人とコミュニケーションを図るには、マナーやルールが大切です。食事の基本的なマナーを教えるには、まず環境を整えることから始めましょう。そして、子どもが食べる様子を見守りながら、マナーを伝えるようにします。うまくできていない場合は、お手本を見せましょう。

### 食事の環境を整える

- 食事の前に手を洗うよう促す。
- 配膳や後片づけの手伝いをしてもらおう。
- テレビを消して食事をする。
- 「いただきます」「ごちそうさま」を大人が大きな声で言う。
- 誰かと一緒に食べるようにする。
- 食卓を清潔にする。



## 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K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**  
・・・摂り過ぎると、カルシウムが溶け出し体外へ排出されます。
- 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が生成されます。



## 旬の食材

ブロッコリー、しゅんぎく、ごぼう、セロリ、れんこん、さといも、さつまいも、さば、はまち、ゆず、りんご など・・・

※ 葉物野菜が多く収穫される時期です。

