

11月 給食だより

昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。柿やりんごなど、旬を迎える果物はビタミンも豊富で風邪予防にも効果があります。旬の食材を味わい、これからの寒さや風邪に負けない体づくりをしましょう！

11月8日は



いい歯の白

～よく噛んで食べましょう～

よく噛んで食べると体にとって良い効果があります。噛むことの大切さを知ってよく噛む習慣をつけましょう！

☆よく噛んで食べると良いことがいっぱい☆

- ・食べすぎを防いで、肥満を予防する。
- ・あごの筋肉を発達させ、歯並びが良くなる。
- ・脳を刺激し、頭の働きをよくする。
- ・唾液がたくさん出て、虫歯を予防する。
- ・食べ物の味がよくわかり、より美味しく感じる。
- ・消化を助け、栄養を吸収しやすくなる。

～体の中からぽかぽかになる野菜～

体を温める野菜は地中で育つ根菜類が多くなっています。生姜、人参、かぼちゃ、大根、れんこん、玉ねぎ、じゃがいも等です。身近な野菜が多く、日々の食卓にもよく上がるものばかりです。根菜は切り方や火の通りで食感が変わるので、色々試してみてもいいかもしれません。

カルシウムを摂って骨を丈夫に！

カルシウムは骨を丈夫にするうえで欠かせない栄養素ビタミンDと一緒に摂ると吸収率が上がります。



カルシウムが多く含まれている食品



ビタミンDが多く含まれている食品