

11月 給食だよ!

令和4年11月号
杉並区保育課

朝晩の気温が下がり、空気も乾燥してかぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。「かぜは万病のもと」といわれます。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを習慣づけましょう。



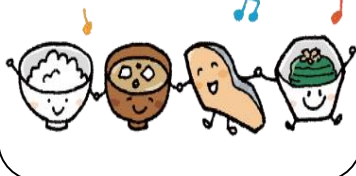
かぜ予防のポイント



1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 水分補給



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



かぜをひかないように、バランスの取れた食事で免疫力を高め元気に過ごしましょう!



～11月8日は<いい歯の日>～



よく噛んで食べよう!



噛みごたえのある繊維質を多く含む食材



よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。



ごぼう



大根



わかめ



れんこん



小松菜



りんご



今月の給食では、「豆腐とれんこんのつくね」、ごぼう・大根・れんこんが入った「きんぴら」とおやつにコーンフレークを使ってカミカミ度アップの「ロッククッキー」など提供します。しっかりかんで食べましょうね。～♪♪♪～