

11月食育だより

2023年も残すところ2か月となりました。あっという間に寒さの厳しい日が増え、年末を感じますね。これからは温かいものや冬野菜がおいしい季節になります。朝起きるのがつらくなりますが、寒いときにこそ、ゆとりをもって起き、温かい朝食で身体を温めて登校しましょう。

食事、睡眠を十分にとって、免疫力を上げ、寒さに負けない身体づくりを心がけましょう。

寒さに負けない食事をしましょう。

★温かい食事★

寒い日には、温かい食べ物で身体を温めましょう。



★ビタミンAたっぷりの食事★

ビタミンAは、ウイルスなどが侵入しやすい鼻やのどの粘膜強くする働きがあります。こまつな、にら、ほうれんそう、レバーなどに多く含まれます。

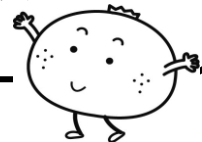


★根菜類たっぷりの食事★

大根やごぼう、にんじんなどの根菜類には、身体を温める働きがあります。煮物にすると多く摂ることができます。

★食後には果物を★

みかんや柿などに含まれるビタミンCは、身体の免疫力を強くする働きがあります。積極的に食事に取り入れてみましょう。



11月8日は「いい歯の日」

よくかんで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。また、子どものころからよくかんで食べる習慣を身につけておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。かみごたえのあるものを食べて、よくかむ習慣をつけましょう。

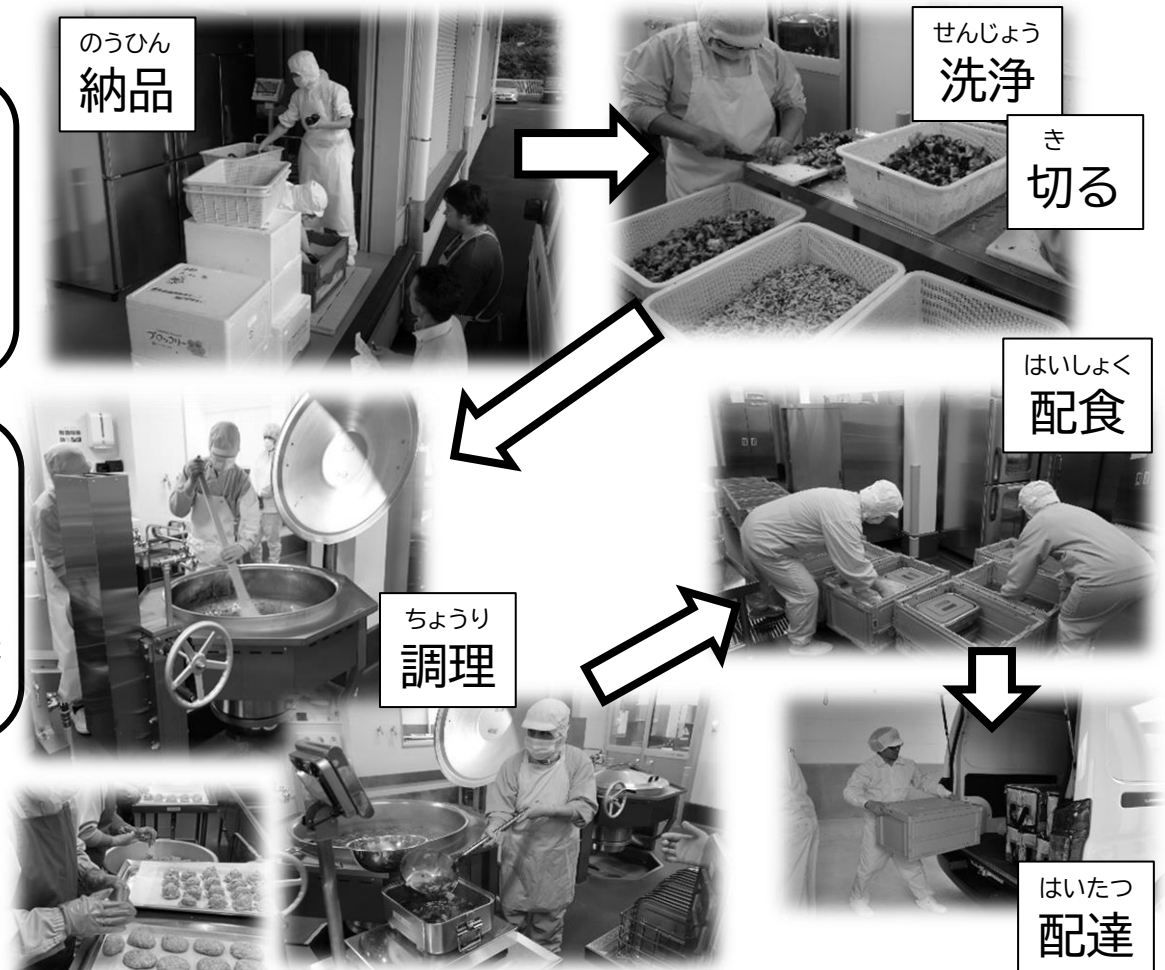


～11月23日は勤労感謝の日～

給食はたくさんの人や命に支えられています。給食を作ってくれる調理員さん、野菜を育てている農家さん・食べ物を運んでくださっている方がいます。

また、牛や豚、にわとり、魚などの動物、野菜や果物などの植物すべてに命があり、私たちはその命をいただいています。今、目の前に食べ物があることに感謝して、毎日の食事ができると良いですね。

給食ができるまで～厚沢部町給食センター編～



「ありがとう」の気持ちをもって給食をたべましょう。