



給食だより

文殊乳児保育園
令和4年度11月号



紅葉も色づき始め秋の深まりを感じますが、今月7日には立冬を迎え、暦の上では“冬”となります。日々の寒暖差で体調を崩しやすい時期が続きますので、大人も子どもも衣服の調整や免疫力を高める食事を意識し、しっかり体調管理をしていきましょう。

11月24日は「和食の日」です！

2013年に「和食」が無形文化遺産に登録されました。しかし、近年日本人の食事は西洋化が進み、子どもたちも油や砂糖、塩分の摂りすぎが問題視されています。

「和食」の基本は一汁三菜です。ご飯を主食に、魚のDHAや大豆のレシチンが脳にとって良い脂質を摂ることができます。他にも野菜や海藻、きのこなど幅広い食材(栄養素)をそろえ、みそや納豆などの発酵食品で腸内環境を整えます。和食にはおかずが必要ですが、パンやうどん、パスタなどは加える食材が少ないため、和食よりも栄養が炭水化物に偏りがちです。また、合わせるものもバターやマヨネーズなどになり、太りやすい食事になってしまいます。最低でも1日1食以上は、和食を取り入れることをおすすめします。



誕生会メニュー

(15日)

- ★きのこごはん
- ★鶏肉の香味焼き
- ★じゃこ和え
- ★みそ汁
- ★果物
- 《おやつ》
- ★フルーツサンド

お弁当の日

4日(金曜日)

きりん組もみじ持ち遠足



正しい姿勢でご飯を食べよう！

姿勢よくご飯を食べることは、“マナー”だけでなく、よく噛むことができたり集中して食事ができたりとメリットが多くあります。普段から意識して取り組んでいきましょう。

- ❖背筋をまっすぐ伸ばす。
- ❖テーブルに肘をつかない。
- ❖お茶碗やお椀は手に持つ。
- ❖両足を床につける。
- ❖テーブルとおなかの間はこぶしひとつ分開ける。



冬野菜の種や苗を植えました！うさぎ組さんはブロッコリー、くま組さんは春菊、きりん組さんはほうれん草、ぞう組さんは大根をそれぞれ植え、収穫を楽しみにしているようでした。収穫できたら、それぞれの食材に合った調理をして提供していきたいと思います。



《免疫力を高める食事》

子供はいろいろな病気にかかりながら免疫を強くしていくものですが、食事や生活習慣を整えることにより、自ら病気に負けない体を作ることも必要です。食事面では特に、ビタミンAやビタミンCをたっぷりとるように心がけましょう。これらのビタミンには、体内に侵入したウイルスや細菌と戦う免疫細胞を活性化させたり、粘膜を保護したりする作用があるため、免疫力アップに効果的です。

風邪などが流行っているときはネギや生姜など抗菌作用のある食材をとって病原菌と戦う力を養いましょう。

