



給食だより

文殊乳児保育園
令和5年度11月号



野山の木々が赤や黄色に色づき始め秋の深まりを感じますが、今月8日には立冬を迎え、暦の上では“冬”となります。寒暖差で体調を崩しやすい時期が続きますので、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！

近年、食事の西洋化が進み油や砂糖、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 や大豆のレシチンなどで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須ですが、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。



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。
- ＊テーブルとおなかの間はこぶしひとつ分開ける。
- ＊両足が床につくようにする。



冬野菜の種や苗を植えました！

うさぎ組…ブロッコリー
くま組…ほうれん草
きりん組…ほうれん草
ぞう組…大根

収穫をととても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法で提供したいと思えます。



誕生会メニュー (22日)

- ★さつまいもごはん
- ★鶏肉の唐揚げ
- ★和え物
- ★すまし汁
- ★果物
- 《おやつ》
- ★クリームケーキ



お弁当の日

15日(水曜日)
親子遠足



《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にも必要です。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。

