



ランチルーム

肌寒い日が増え、冬が近くまで来ていることを感じます。これからの時期は温かい料理や冬野菜の美味しい季節です。給食でも体の温まるメニューを取り入れていきたいと思います。体を温めることを意識し、これから迎える寒い冬を乗り切りましょう。

 11月8日は「いい歯」の日です 

いい歯の日は、11（いい）8（歯）のごろ合わせから80歳になっても自分の歯を20本残そう「2080運動」の一環として日本歯科医師会によって制定されました。最近柔らかく口当たりが良い食べ物が増え、昔と比べて噛む回数が減っていると言われています。生涯自分の歯で元気に過ごせるように、子供の頃から歯を大切にする習慣を身に付けていきましょう！

よく噛むと良いことがこんなにいっぱい！

- ✧ 沢山唾液が出て食べ物の消化を助けたり、歯を丈夫にします
- ✧ 脳に酸素や栄養が届きやすくなります
- ✧ 満腹感が得られ食べすぎを防ぎ、肥満の予防につながります
- ✧ あごの筋肉を発達させ、歯並びが良くなり虫歯・口臭予防になります
- ✧ 食べ物の味が良くわかり、より美味しく感じるようになります
- ✧ 唾液に含まれるペルオキシダーゼという酵素が働き、がん予防につながります
- ✧ 一口30回以上を目安に沢山噛むことを心がけましょう。

噛む練習には「するめ」「いりこ」「かみかみ昆布」などがおすすめです。ご家庭でもおやつ代わりに是非試してみてください。ぜひ、ご家庭でも旬のお魚をメニューに取り入れてみてください☆

10月の食育活動（さつまいもの観察）



11月の給食・食育



給食目標

- 園全体 収穫祭を成功させよう。
- ◇11月19日（火）食材観察（かぼちゃ）
 - ◇11月27日（水）収穫祭
 - ◇11月29日（金）お誕生日メニュー



11月11日（月）給食提供はありません。お手数おかけしますがお弁当の用意をお願いします。