



11月給食だよ!



秋も一段と深まり紅葉など目を楽しませてくれる季節となりました。

少しずつ寒さが増してくると、風邪が流行ってきます。風邪の原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時季に呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって感染しやすくなりますので、予防のためにも食事をバランスよく摂り、手洗い・うがいをしっかり行いましょう!

魚を食べよう!



魚は昔から日本人の食生活に欠かせない栄養豊富な食品ですが、最近では魚が苦手な子どもが増えています。

原因としては「骨があるから」「食べるのが面倒」「においが嫌い」などが挙げられます。また、家庭で魚を食べる機会が減り、魚を食べ慣れていないという事があります。

魚には成長に必要な栄養素がたくさん含まれていて、将来の生活習慣病予防にもなります!

- ★たんぱく質・・・アミノ酸のバランスがよい、良質なたんぱく質を含みます。
- ★カルシウム・・・白子干しやししゃもなど骨ごと食べられる魚はカルシウムが豊富です。
- ★DHA・・・脳や神経の発達に欠かせない脂質です。記憶力や学習効果を高めてくれます。
- ★EPA・・・悪玉コレステロールを減らし、血管の健康を守る働きがある脂質です。

焼き魚、煮魚、揚げ物など、魚の料理方法はたくさんあります。魚の帕サつきが苦手な子にはつみれなどのすり身にしたり、あんかけなどをかけると食べやすくなります。手軽に食べられる白子干しなどの小魚を取り入れるのもよいですね。

料理するのも食べるのも少し面倒な魚…。

買い物に行って一緒に魚を選んだり、切り身で売っている魚がどんな姿の魚なのか調べたり、子どもが魚に関心を持って食べられるようにしたいものですね。



11月8日は「いい歯の日」

健康な歯を保つためには、よく噛んで食べること、食べたらしっかり歯を磨くこと、そして好き嫌いせずに、いろいろな食べ物を食べることが大切です。

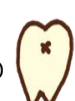
特に歯を作るカルシウムとカルシウムの吸収を助けるビタミンDを取りましょう。

カルシウム豊富な食品

乳製品・小魚・大豆製品・海藻等

ビタミンD豊富な食品

魚介類・チーズ・レバー・きのこ・卵黄等



七五三

七五三は、子どもの健やかな成長と健康を祝う日です。地域によって違いはありますが、男の子は3歳と5歳、女の子は3歳と7歳です。

また、七五三に食べる千歳飴には、「千年長生きできますように」という願いが込められており、飴の色も縁起がよい紅白です。袋にも鶴亀や松竹梅などの縁起の良い図案が描かれています。

