11月給食だより

令和３年10月28日発行

日に日に寒さが増し、秋の深まりを感じるこの頃。
朝晩の寒暖差や日中の気温差が大きいと体調を崩しやすくなります。うがい・手洗いをしっかり行い、栄養バランスのとれた食事で寒さに負けない体を作りましょう！！

11月８日は「いい歯の日」

食事の時、よく噛んで食べていますか？
よく噛むことで顎や歯茎が丈夫になります。唾液の分泌も良くなり、口の中の病気も防ぎ、消化を助けてくれます。

しかし、今の食生活は柔らかい食べ物が増え、噛む回数が減ってきています。料理に噛み応えのある食品を加えたり、食材を少し大きく切ったりと、意識して噛む回数を増やしましょう。

よく噛むことの効果

～味覚の発達～
よく噛んで食事をすると舌にある味蕾を刺激してより食べ物がおいしく感じられ、味覚が発達します。

～肥満予防～
ゆっくりよく噛んで食べることで満腹中枢が働いて肥満予防ができます。

～言葉の発達～
口の周りの筋肉をよく使うことで、顎の発達を助け表情も豊かになり、言葉の発音がきれいになります。

～脳の発達～
脳に流れる血液量が増えるので、子どもは脳が発達し、大人は物忘れを予防することができます。

～歯の病気予防～
よく噛むと唾液の分泌が増えます。唾液には食べ物のカスや細菌を洗い流す作用があり、虫歯予防になります。

～胃腸の働きの促進～
よく噛むことで消化酵素の分泌を促し、胃腸の働きを活発にします。

【 七五三 】

11月15日の七五三は３歳・５歳・７歳の子どもの成長を祝う行事です。
これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。
元気に大きくなったことをみんなで祝福しましょう。

11月24日は『和食の日』

11月24日は「いいにほんしょく」の語呂合わせから、「和食の日」に制定されました。

日本で和食の存在が薄れつつあると言われています。子どものうちから和食を食べる機会を増やして、和食文化を大切にしましょう！

《れんこんを食べよう！》

れんこんの穴は「見通しがきく」ため縁起が良い食べ物とされています。
とても栄養価が高く、昔から薬の代わりに用いられています。
抗酸化作用のある**タンニン**やコラーゲン生成に不可欠な**ビタミンC**、粘膜保護をしてくれる**ムチン**、整腸作用に効果のある**食物繊維**、むくみや高血圧予防になる**カリウム**が豊富です。

最近ではれんこんには体の免疫を活発にする作用があり、花粉症やアトピーなどのアレルギー症状を抑える効能も認められています。

金平やサラダなど形を残して歯ごたえを楽しむ食べ方以外に、煮物などにすればホクホクと、すりおろすとモチっとした食感を味わえます！

寒くなり体調を崩しやすくなりますので、旬のれんこんを食べて体の調子を整えましょう！！