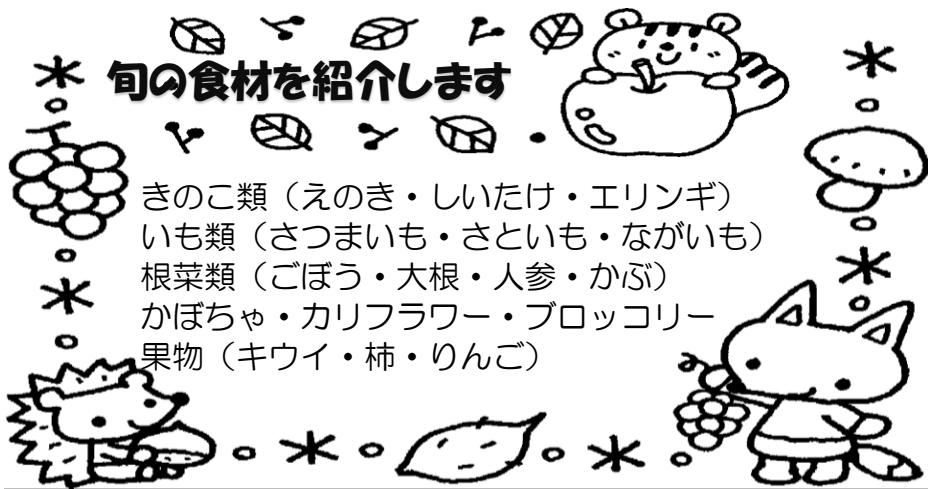




給食だより

御殿山あゆみ保育園 11・12月

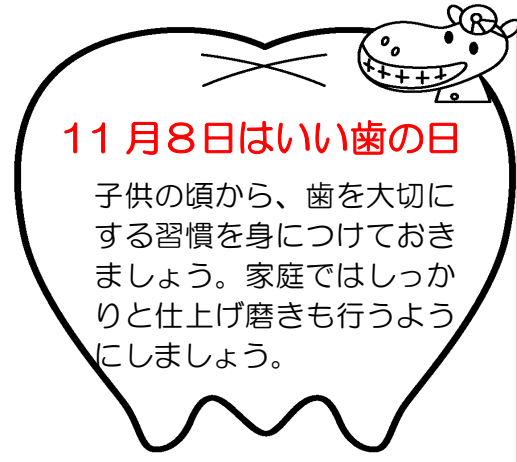
暑さも過ぎて、公園の木々の葉も少しずつ色づきはじめ、秋が深まってきましたね。赤や黄色のきれいな葉やどんぐり探すと、お散歩も楽しくなるいい季節ですね。その分朝晩はだんだんと寒さも厳しさを増しており、体調を崩しやすい季節でもあります。バランスのいい食事を心がけ、寒さに負けない体を作り冬に備えましょう。



さつまいもには栄養がいっぱい

さつまいもは芋類の中で唯一甘味をもっています。エネルギー源となる炭水化物やビタミンB₁、ビタミンC、食物繊維が多く含まれています。あくの成分は皮に多いので厚めにむき、ゆっくりと加熱するとより甘味が増します。

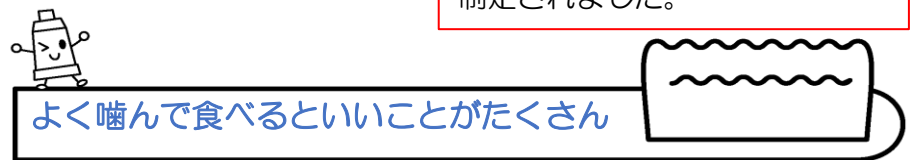
11月のおやつには、さつまいものチーズ焼き、さつまいもチップス、スイートポテトなどを予定しております。



11月8日はいい歯の日

子供の頃から、歯を大切にする習慣を身につけておきましょう。家庭ではしっかりと仕上げ磨きも行おうにしましょう。

日本歯科医師会は、「いつまでも美味しく、そして、楽しく食事をとるために、口の中の健康を保っていただきたい」という願いを込めて、厚生労働省とともに「8020運動～80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」を推進しています。その一環として「い(1)い(1)歯(8)の日」の語呂に合わせて制定されました。



- ▲ ひ 肥満を予防：満腹中枢が刺激され食べすぎ防止 ▲
 - み 味覚の発達：噛むことで食べ物の味がよく分かる ■
 - こ 言葉の発達：筋肉や顎が発達し言葉がはっきりする ■
 - の 脳の働きが活発になる：噛む事で脳が活性化
 - は 歯の病気を防ぐ：唾液が出て病気を防いでくれる
 - ▲ が がんを防ぐ：唾液が発がん物質を中和してくれる ▲
 - いー 胃腸の働きを高める：唾液が消化吸収を助ける ■
 - ぜ 全身の体力向上：力を入れて歯を食いしばる事で力を発揮できる。 ■
- しっかりと磨いたきれいな歯で ゆっくりよく噛んで食べましょう。

