

給食だより

平成29年 11月 1日
認定こども園 深江幼稚園
給食室



☆体調管理につとめましょう☆

いよいよインフルエンザやノロウイルスが流行する季節になってきました。予防注射もちろんですが、家庭でも出来る一番の予防は「手洗い・うがい」です。感染に気を付けて元気に過ごしましょう。

11月8日はいい歯の日

～良く噛んで食べましょう～

✿噛むことの効果

★肥満予防★

良く噛んでゆっくり食べることで、適量で満腹感を得る事が出来ます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防に繋がります。

★虫歯を防ぐ★

噛むことで唾液がたくさん分泌されます。唾液には殺菌効果がある為、口の中を清潔に保ち、口臭や虫歯を防ぐ効果があります。



★消化吸収を良くする★

食べ物を細かく砕くことで、唾液と混ざりあい、飲み込むので、胃や腸での消化吸収が良くなります。

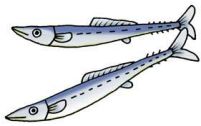
★脳が活性化する★

しっかり噛むと脳の血管や神経が刺激されて脳の働きが活発になります。

✿良く噛む習慣をつけるには

噛みごたえのある食品を取り入れよう

干物・小魚



根菜類



繊維質



家族みんなで食事のあいさつをしましょう

食事の時の「いただきます」や「ごちそうさま」には意味があります。家族みんなで気持ちを込めてあいさつをしましょう。

いただきます

食べ物となった生き物の命をいただくことへの感謝の気持ちが込められています。

ごちそうさま

食事を作る為に食材を育てたり集めたり、料理を作ったりして駆け回ってくれた人への感謝の気持ちが込められています。

✿お願い・お知らせ✿

カレーや丼物の時はルーをかけるので大きめのお弁当箱に持たせて下さい。

お弁当のふたのパッキン部分が汚れている事があります。

献立表のスプーンが必要の日の表記を②からスプーンマークに戻しています。

