給食だより

令和2年　11月　2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

いつまでも美味しく食べるためには、歯と口の健康を保つことが大切です。「いい歯の日」は「１１（いい）8（歯）」のごろ合わせをもとに決められま
健康について考えるのによい機会になります。良く噛んで食べることは、食べ
過ぎを防いで肥満を予防したり、唾液が良く出て消化・吸収を助けたり、虫歯
したりするなどの良い効果がたくさんあります。将来にわたって健康な歯と口
保つためには、こどもの頃から、毎食後の歯磨きや良く噛んで食べることなどの
望ましい生活習慣を身につけることが大切です。

食べ物は自然からの恵み

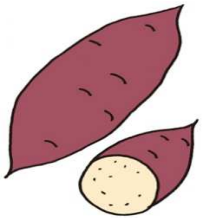
私達が食べる野菜や魚、肉などの食べ物は自然からの恵みです。こどもたちは栽培などの体験を通して、育てることの大変さや収穫できた時の喜びを感じます。それが食への興味・関心や食べることへの感謝の気持ちを育むことに繋がります。園で育てた野菜をこどもたちが持ち帰った時には、育てた様子を聞いたり、一緒に食べて感想を伝え合ったりしてください。

今、園の畑ではみんなで植えたさつま芋が育っています。毎年、さつま芋の収穫後にはうさぎ組で収穫したさつま芋を使ってクラスクッキングを行います。今までにきんとんやクレープ、クッキーなど作りました。今年は何にしようか考え中です。

こどもの成長を祝う日　七五三

11月15日の七五三は、女の子が3歳と7歳の時に、男の子が5歳の時
行う行事です（地域によって行う年齢が違うとことがあります。）
一般的に3歳を髪置き、5歳を袴着、7歳を帯解きといい、この日は
こどもの健やかな成長をお祝いします。

美味しい旬の食べ物　・・・　「さつま芋」



～食物繊維で便秘解消～

さつま芋の主成分は炭水化物ですが、ビタミンCの含有量は芋類の中ではトップクラス。加熱にも強く安定したビタミンです。また、食物繊維がたっぷりで便秘を改善し、コレステロールを体外に排出、大腸ガンや動脈硬化の予防に役立ちます。
園でも11月中頃にさつま芋掘りがあります。採れたさつま芋は給食やおやつでお出しします。