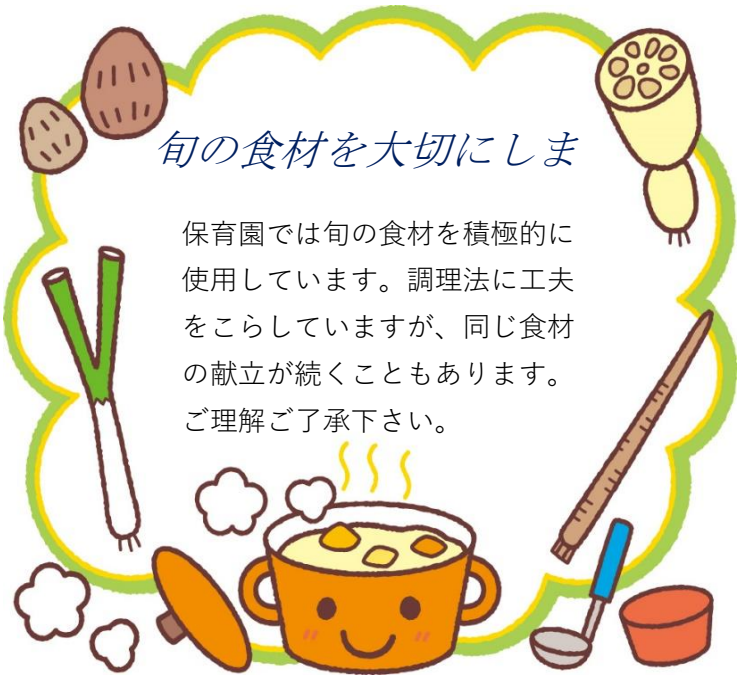
11月給食だより

平成30年10月31日
すずの丘保育園

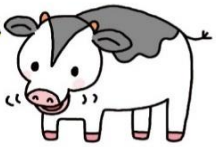
１１月にはいり、肌寒くなり、冬の気配を感じ始めました。これからの季節は風邪や病気が流行りだす時期でもあります。病気にならないためにも手洗いとうがいの徹底や十分な睡眠をとり、栄養のある食事を摂るようにしましょう。

今月の給食には、根菜類や芋類を多く取り入れています。根菜類だけでなく、「秋の野菜」にはからだを温めてくれる野菜が多いです。特に「かぼちゃ」「さつまいも」はおかずにも、おやつにも利用できる野菜です。

ビタミンたっぷりの緑黄色野菜や果物をしっかりとって風邪の予防に努めましょう。



咀しゃくの大切さ



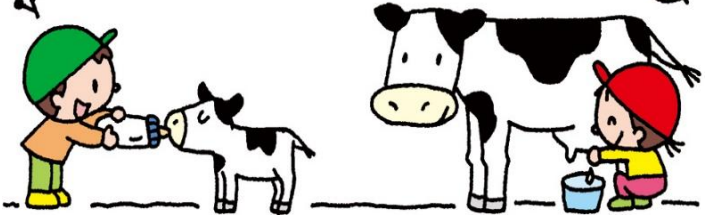
食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？　噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

1. 肥満予防
2. 集中力・記憶力アップ
3. むし歯予防
4. 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は 30 分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

カルシウムは骨が育つ成長期に不足しないようにしたい栄養素です。

１日に摂りたい量

・乳児（４５０mg）
・幼児（６００mg）　　成人（６５０mg）

牛乳１杯２００ccで２２７mg　チーズ１個２０ｇで１３０mgです。カルシウムは不足しがちな栄養素です。毎日の食事で不足しないように心掛けましょう。