

園庭の木々の葉も色づきはじめ、だんだんと秋が深まってきましたね。朝晩の寒さも厳しさを増してきました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、手洗い・うがい、消毒を引き続きしっかりと行い、たっぷりの睡眠(休息)と旬の食材を取り入れた食事ですぐに元気に秋を満喫しましょう。

からだを温めて風邪予防

風邪や感染症のウイルスを防ぐためにはからだを温め、免疫機能を高めることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとったバランスの良い食事と出来るだけ湯船に浸かりからだを整え、これからの季節を元気にすごしましょう。

からだを温める食材(一例)

- 〈野菜〉 しょうが、にんにく、ごぼう、かぼちゃ、にんじん、だいこん、れんこん、ねぎ、ニラ、たまねぎなど
- 〈果物〉 りんご、ぶどう など
- 〈その他〉 納豆、味噌、チーズ、ヨーグルトなど発酵食品

11月8日は「いい歯」の日

いい歯の日は11(いい)8(歯)のごろ合わせから、80歳になっても自分の歯を20本残そうという「2080運動」の一環として制定されました。生涯自分の歯で元気に過ごせるように、子どもの頃から歯を大切にすることを身につけていきましょう。



1日30回を目安に!! よく噛むと
イコトがこんなにいっぱい!

- たくさん唾液が出て、食べ物の消化を助けたり、歯を丈夫にする
- 脳に酸素や栄養がいきやすくなる
- 満腹感が得られ、肥満予防になる
- 歯ならびが良くなり、虫歯予防になる などなど

☆他にもどんなイコトがあるか考えてみよう。

11月6日(土)はクラス別こんだん会

コロナ禍で昨年度より試食会を中止してきました。子どもたちが毎日食べる給食の味をみんなはやくはやく

保護者の方にも食べて欲しいと思い、今回このタイミングで、希望者のみ「炊きこみご飯のおにぎり」を試食して頂くことになりました。

保護者の方のご理解・ご協力の程よろしくお願ひ致します。

☆炊きこみご飯をお家でも♡ お好みの具材でOKです♡

- 米: 3合 だし昆布: あれば1/3枚 うすちしょうゆ: 15cc 塩: 3g強
- 鶏肉: 60g 人参: 1/4本 しめじ: 1/2パック きつねも: 中1/3本
- ひびき: 5g (酒15ccを入れても◎調味料を塩昆布25gのみに変えても◎)