

給食だより



2020年11月号

秋も深まり、寒さを感じる季節になってきましたね。この時期気を付けたいのは風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどです。うがい・手洗いをこまめにし、たくさんご飯を食べ、たくさん寝て丈夫な体作りをしましょう。



七五三のお祝い

もて祝と、た飴すり飯云ど事歳くにし歳まめが赤事子行歳3。高上で千き込起お食す。う3はずが以とるでが縁はのまは祝(子)ま率在こべきいも日いい三を歳(子)ま率在こべきいも日いい五長5女を死はしに長うの。おて七成は、いの長は三年い飴す、し(の子)祝児成喜五千と、でりり日かのもお幼の、七、りり白たいた15や男とで乳もで、七、りり白たいた月健。こ歳はと重たはうて紅いい11のすう7昔子貴まによれよをを



11月24日は【和食の日】
(いいにほんしょく)

和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。「和食文化」とは...日本の風土と自然を敬う精神が育んだ食文化です。2013年12月には、ユネスコ無形文化遺産に登録もされています。

- 「和食」の4つの特徴
- ①多彩で新鮮な食材とその持ち味の尊重
 - ②健康的な食生活を支える栄養バランス
 - ③自然の美しさや季節の移ろいの表現
 - ④正月などの年中行事、郷土料理などとの密接な関わり

世界に誇る食文化を次世代に繋いでいけるよう、和食の魅力を再発見していきましょう。



食事のときの正しい姿勢

食事のときは、正しい姿勢を保てるように、ご家庭でも気をつけましょう。

- * 背すじをまっすぐ伸ばす。
- * テーブルにひじをつけない。
- * お茶碗やお椀は手に持つ。
- * 両足を床につける。
- * テーブルとおなかの間はこぶしひとつ分あける。



避けたい「6つのこ食」

子どもの健やかな成長のために「こ食」の解消について、ぜひ一度ご家庭でも考えてみませんか？

- ・孤食…一人で食べる。
- ・個食…家族がそれぞれ違う物を食べる。(個人)
- ・固食…自分の好きな物だけ食べる。(固定)
- ・粉食…パン、麺、ピザなど粉物ばかり食べる。(カロリーが高く、脂質の多い食事に偏ってしまう)
- ・小食…過度なダイエットなどで食事量を減らしてしまう。ストレスなどで食欲が湧かず、少しの量しか食べられない。
- ・濃食…塩分や糖分など味の濃い食事、加工品をばかり食べる。



風邪の予防にビタミン

風邪が流行する前に予防を心がけましょう

ビタミンA

鼻や喉、胃の粘膜の形成に欠かせないビタミンです。ビタミンAが不足すると、鼻や喉の粘膜が乾燥し風邪のウイルスが侵入しやすくなります。緑黄色野菜やレバーなどに多く含まれています。



ビタミンC

粘膜を強くし、体に侵入したウイルスと戦ってくれます。ウイルスに対して抵抗力を高める働きをしてくれます。果物に多く含まれています。

