

# 給食だより

白岡(西・高岩・千駄野)保育所  
令和5年11月発行

木の葉が色付き、秋も深まってきました。秋は天気の変化と一日の寒暖差がとても大きい季節です。朝晩はとても冷え込むので、風邪を引かないように気をつけましょう。

身体を温める根菜類や、栄養満点の旬の食材を食べ、睡眠を十分にとり、元気に毎日を過ごしましょう。



## 11月8日は良い歯の日🦷



### ●よく噛んで食べましょう

#### よく噛むことの効果

- 食べ過ぎを防ぐ・・・噛むことで満腹中枢が刺激されます。
- 消化・吸収を助ける・・・噛むことで唾液が出て、食べ物の消化・吸収を助けます。
- 味覚の発達・・・食べ物本来の美味しさを感じることができます。
- 言葉の発音がはっきりする・・・口周りの筋力のバランスがつきます。
- 脳の活性化・・・顎の筋肉を動かすことで脳の血流が増えます。
- 虫歯や歯周病を予防・・・歯の表面が磨かれ、唾液もよく出るようになります。



### ●おやつのとりに方に気を付けましょう

甘いものは食べたり飲んだりする回数が多い程虫歯になりやすくなります。水分補給も含め、1日3回以上砂糖の入った甘いものを口にしないようにしましょう。おやつは時間と量を決め、長時間にならないようにしましょう。

## ◎旬の食材◎

鉄分などの  
ミネラルが豊富

β-カロテンで  
免疫力アップ

ほうれん草

冬採れほうれん草は  
ビタミンCが豊富

食物繊維豊富で  
便秘解消に役立つ

ごぼう

血糖値の改善効果のある  
イヌリンが豊富

## 子供の成長を祝う「七五三」

11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。

☆千歳飴・・・子どもの健康と成長を願う意味と、延命長寿を願う意味も込められています。

