



給食室 おたより 11月号



11月に入り肌寒い季節になってきました。風邪が流行しやすい季節です。風邪予防の為に、体の温まるバランスの良い食事を摂るようにしましょう。

カルシウムで良い歯を作ろう！



11月8日は「良い歯の日」です。良い歯を作る為にはカルシウムが欠かせません。カルシウムの多く含まれている食材を食べて、良い歯を作りましょう。

～カルシウムの多く含まれている食材～

・小魚 ・桜えび ・牛乳、チーズ ・油揚げ、厚揚げ ・小松菜 など

しかし、カルシウムは吸収率が悪く、カルシウムだけをたくさん食べても半分以上は吸収されません。マグネシウムを多く含む海藻類や、ビタミンDを多く含む魚介類・きのこ類はカルシウムの吸収を助けてくれるので、一緒に食べるように心がけましょう。



感謝の心を大切にしましょう

11月19日は収穫感謝祭です。命をいただいていることへの感謝、心を込めて作ってくださる人への感謝、毎日食べ物をいただけることへの感謝を忘れないようにしましょう。

～命をいただいていることへの感謝～

日々、何気なく食べているお米・肉・魚・野菜・果物はみんな生きています。私たちは動物や植物の命をいただいて自分の命を育てています。

～心を込めて作ってくださる人への感謝～

お家のご飯や保育園の給食は、お肉や野菜を育ててくれた人・牛乳屋さん・パン屋さん・豆腐屋さん・ご飯を作ってくれた人などたくさんの人の手によって作られています。

～毎日食べ物を食べられることへの感謝～

日本では飢餓など食べ物が不足している状態を身近に感じることは少ないですが、世界では7人に1人は飢餓状態にあるといわれています。いつでも食べ物を食べられる環境はとても恵まれています。