



給食だより 11月号

令和3年11月1日
北九州市小倉社会事業協会
篠崎保育園

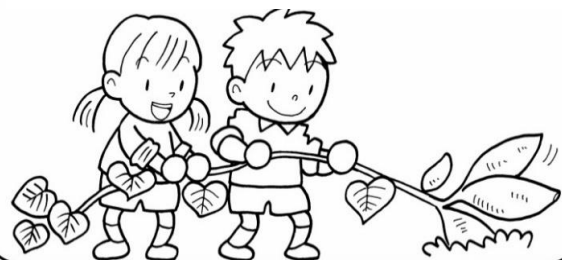
寒くなってきました

秋の心地良い季節になりましたが、朝夕は急に寒くなって来ました、子ども達の体調管理には気を使いますね。ハナ水や咳等の症状が見られることも多いと思います。かぜの原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる季節には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。かぜをひかないためにも、たんぱく質、脂質、ビタミンC、ビタミンA、の四つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。

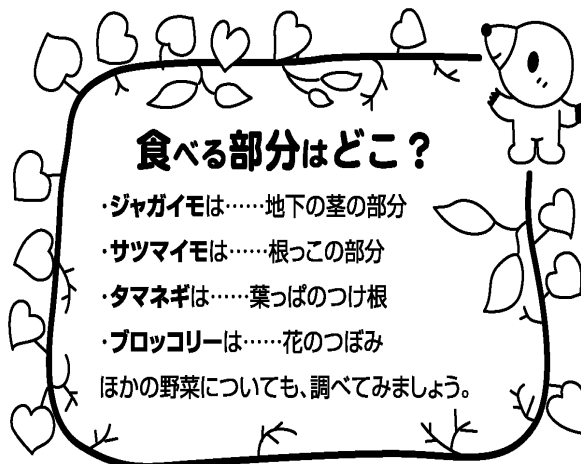
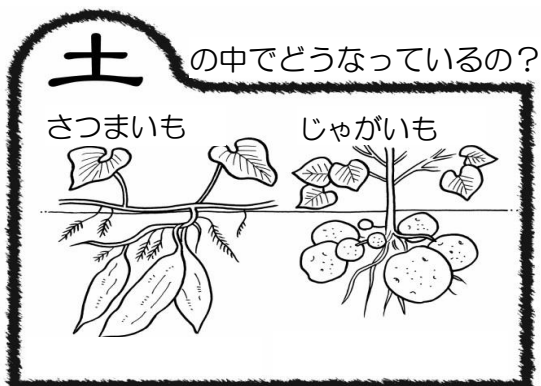
園の畑でお芋掘れたよ



いも掘りの季節です。さつまいもには食物繊維が多く含まれていて便秘予防に役立ちます。また、でんぷんなどの糖質が多く甘みがありおいしく食べられるので、家庭でもふかしいものほか、さまざまなお料理やお菓子に利用してみましょう。



食べ物もの知りコーナー



11月24日は
和食の日

和食の基本 だし

だしは食材のうまみをとり出した汁のことで、和食の味の基本になっています。日本のだしは、主にこんぶやかたおぶし、煮干し、干しいたけなどの乾燥した食品でとります。だしを使うと塩を少し入れただけでもおいしく感じられ、塩分を減らすことができます。給食の汁物には、だしのうまみがしっかりきいていますよ。



11月8日はいい歯の日
すべての歯でおいしく食べよう



切歯 (前歯)
食べ物をかみ切る
犬歯
食べ物を切りさく
臼歯 (奥歯)
食べ物を砕いてすりつぶす

歯にはそれぞれ重要な役割があります。すべての歯でよくかんでおいしく食事を味わうために、1本1本の歯を大切にしてください。