

11月給食だより



給食室 栄養士 吉村

秋の深まりとともに、紅葉が美しい季節になりました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいもの。秋は一日のうちでも朝晩と日中との温度差が大きく、体調を崩すことが多くなります。これからやってくる冬に向けて、風邪に負けない丈夫な体作りを心がけましょう。



血液をサラサラにする魚

日本には四季があり、季節ごとに美味しい旬の魚がたくさん出回ります。魚は健康に良い食品です。ぜひ、ご家庭でも魚を積極的に食べてみてください。給食でよく使用している魚のイラストをのせています。最近は切り身になっているので、どんな魚か見る機会がないように感じます。魚の日に、イラストを参考にして話してみてください。

DHA

脳や神経の発達に欠かせない脂質です。記憶力や学習効果を高めるといわれています。



さば

EPA

悪玉コレステロールを減らし、血管の健康を守る働きがあります。



ぶり

カルシウム

骨や歯を丈夫にします。しらすやししゃもなどの小魚を丸ごと食べるとカルシウムがしっかりとることができます。



さわら

たんぱく質

良質なたんぱく質を持っています。肉に比べて脂肪が少ないため低カロリーでヘルシーです。



たら

七五三のお祝い

11月15日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。男の子は5歳（3歳で祝うことも）、女の子は3歳と7歳でお祝いをします。昔は乳幼児の死亡率が高く、子どもの成長は現在以上に貴重で、喜ばしいことでした。また、七五三に食べる千歳飴には、「千年長生きできますように」という願いが込められており、飴の色も縁起がよい紅白です。当日はお赤飯をたいたり、お祝いの食事会を開いたりして祝います。



そら組とスイートポテト作りに挑戦しました♪

