# 給食だより



冬の足音が聞こえ始めた１１月。冬野菜といえば、大根・白菜・ねぎ・ほうれん草・春菊など、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたくさん食べて健康に過ごしましょう。




生涯にわたって口から美味しく食べるためには、丈夫な歯が必要です。食後の歯磨きをしっかりして、歯の健康を保ちましょう。

### ◎よく噛んで食べましょう！！

食べ物をよく噛むことは、消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体に良い働きがあります。子どもの頃からよく噛んで食べる習慣を身につけておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。噛みごたえのあるものを食べて、よく噛む習慣をつけましょう。

### ◎だらだら食べって良くないの？

食後、酸性に傾いた口の中を唾液の働きによって元の状態に戻し、歯の表面を修復しています。
ところが、いつまでも食べ続ける「だらだら食べ」やテレビやタブレットを観ながらの「ながら食べ」をすると、いつまでも酸性に傾いたままで、むし歯になりやすくなります。食事や間食は時間を決め、食後の歯磨きをしましょう。



### ❀ １０月のおたのしみ給食 ❀

＜給食＞
- ＊こぎつねごはん
- ＊魚の香味揚げ
- ＊きゅうりの南蛮漬け
- ＊みそ汁（白菜・おふ）
- ＊麦茶
- ＊りんごゼリー

🍇 ぶどう組さんのリクエストでした 🍇

