



11月 給食だより

令和5年度 11月1日 南通りすこやか保育園 三森 光莉

日に日に秋が深まり、肌寒く感じる季節になりました。寒くなると、体力も低下してきて風邪をひきやすくなります。温かい食事をとって身体を温め、元気に遊べる身体づくりをしていきましょう。

寒さに負けない身体づくりをしよう！

風邪や感染症のウイルスを防ぐためには、身体を温め、免疫力を高めることが大切です。以下のことに気を付けて、寒さに負けない身体づくりをしましょう。

①食事に旬の野菜を取り込む

根菜類や緑黄色野菜などで身体を温め、元気に遊びエネルギー源にしましょう。
(しょうがやにんにく、大根、かぼちゃ、にんじんなど)



Qなぜ冬に根菜を食べるといいの？

→夏が旬の野菜に比べて、水分量が少なく身体を冷やしにくい豊富なビタミンを含み、血行を促進される効果がある
しっかり火を通して、旬の根菜類を楽しみましょう♪

②ゆっくりと湯船に浸かって身体を温める

心身ともにリラックスしましょう。温かい湯船に全身が浸かると、体が温まって血管が広がり、血行がよくなります。血行がよくなると、筋肉の凝りがほぐれ、疲れがとれやすくなります。

③外に出て気温の変化を感じる

外で体を動かすことで、体力向上やストレスが発散できます。また睡眠の質も向上にも効果があります。



11月8日は「いい歯の日」です

118(いいは)の語呂合わせで、日本歯科医師会と厚生労働省が設定しました。虫歯予防のためにも、食事の後にしっかり歯みがきをすること、よく噛んで食べることを意識して、お口の健康も意識しましょう。



冬の白菜はどうして甘い？

実は、白菜はあまり寒さに強くありません。寒くなると、葉が凍るのを防ぐために、葉にためていた「デンプン」という栄養を、「ブドウ糖」という成分に変化させます。この「ブドウ糖」が甘さをつくるため、寒さによって自然と甘みが強くなります。

* * * * *

 **栄養満点のココア**

* * * * *

ココアには、エネルギー源になる栄養素のほかに、食物繊維やカリウム、鉄分、ビタミン類も含まれています。腸内環境を整えたり、冷え性の改善、免疫力を高める効果もあります。

* * * * *