



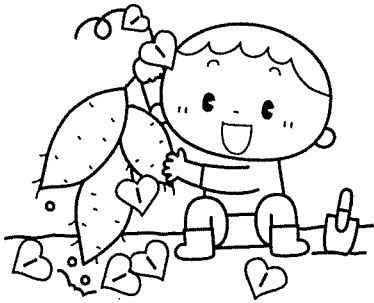
給食だより

2021年度
11月

〈栄養士〉 遠藤 佐知子 ・ 田中 千恵

風邪に負けない

体をつくろう!



風が冷たくなり 秋から冬へと季節が移る時です。気温の変化に体がついていけず、風邪をひきやすくなります。手洗い・うがいの徹底と、寒い日こそ外に出ていっぱい遊び、体力をつけていきましょう。



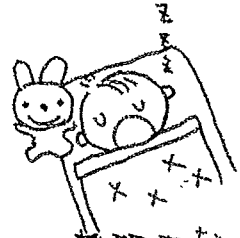
外でたくさん遊びましょう



手洗い・うがいを忘れずに



温まる食事を摂りましょう



睡眠をたっぷりとりましょう

ごはんをよく噛んで食べよう

食べものをよく噛むと、体への消化・吸収がよくなります。また、アゴの発育や脳の発達を促すと言われています。秋は新米がおいしい季節です。シンプルなごはんこそ、よく噛んで食べてほしいものです。よく噛むことにより、すりつぶされたごはんより、だ液がよく混ざり、より甘みを感じるからです。時間をかけてゆっくり味わいましょう。

