

モンキュウ通信



2016年11月

この通信は、門田報徳保育園給食室からです。家庭との連携を深め、子どもの健やかな「育ち」の手助けをしたいと考えています。

寒い季節になりましたね。体調管理には、より一層気を付けてあげたいものです。風邪やインフルエンザ、その他感染症が流行する時期ですので手洗い・うがいはもちろん、栄養バランスの取れた食事を心がけましょう。

お野菜がたっぷり摂れる鍋やスープは体もぽっかぽかになりおすすめです。



★秋の食材豆知識★

さけは、白身魚・赤身魚のどちらでしょう？

さけはその身の色から、赤身魚に思われがちですが、実は白身魚です。さけの身の色はアスタキサンチンという色素によるものでアスタキサンチンは強い抗酸化作用を持ち動脈硬化やストレスによる免疫力の低下を予防する効果が期待されています。老化防止にも効果がありますよ。

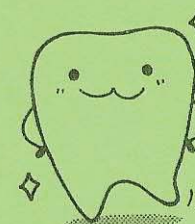
今の時期は、鍋に入れたりホイル焼き、グラタンなどはいかがでしょう。



いい歯の日

11月8日は、日本歯科医師会が定めた「いい歯の日」です。

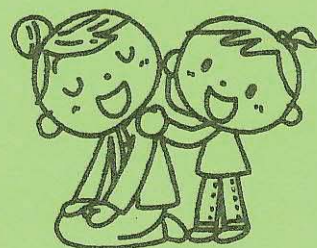
いつまでもおいしく楽しく食事をするためには、子どものうちから健康な歯を保つための習慣を身につけたいものです。食べ物はよくかんで、食後は歯みがきを忘れずに行い、おやつなどは時間を決めて食べるようにしましょう。



歯の主な成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳乳製品、ししゃもやしらすなどの小魚、小松菜やみずななどの青菜、木綿豆腐・納豆などの大豆製品に多く含まれています。

勤労感謝の日

11月23日は勤労感謝の日です。わたしが食事ができるのは、食べ物の生産者、それを運んでくれる人、調理をする人などの多くの人々の働きがあるからです。この機会に子どもと食に関わる人々について話してみましょ。



11月19日は、餅つきがあります。つきたてのお餅は、とってもおいしいですよ。お手伝いをしてくださる保護者の皆様、よろしくお願いいたします。

