



# 給食 だより



朝晩が寒くなり、山々の紅葉が秋を感じさせてくれる季節となりました。本格的な冬の訪れに備えて、さまざまな食材をバランスよく取り入れた食事で、寒さに負けないからだづくりをしましょう。



## 11月8日は「いい歯の日」



●●● 歯と全身の健康を守る3つのポイント ●●●

### ① よく噛む

しっかり噛むと、食べ物の消化吸収を促すだけでなく、唾液の分泌を高めることで口の中を殺菌する効果もあります。

### ② 固いもの、繊維の多いものを食べる

固い食べ物、繊維の多い食べ物をよく噛んで食べると、歯と歯ぐきが丈夫になり、脳や全身の機能が活性化されます。

### ③ 規則正しい食生活

砂糖を含む食べ物や飲み物を時間を決めずにだらだら摂取すると、口の中の細菌の働きが活発になり、むし歯や歯周病になるリスクが高まります。甘いおやつは時間を決めて食べましょう。毎日のハミガキも欠かさないようにし、歯科健診も定期的に受けるようにしましょう。

## 野菜を食べてかぜ予防

11月が旬の食材は、かぼちゃ、春菊、白ネギ、大根、みかん、りんごなどがあります。旬の食材には、かぜ予防に役立つビタミンやミネラルがたくさん含まれています。野菜は、煮物や炒めもの、スープなど加熱すると「かさ」が減ってたくさん摂取できます。スープやシチューは水に溶け出したビタミン類もまるごと摂ることができます。



## 今が旬☆みかん

- ◆みかんにはビタミンCがたっぷり！ビタミンCは、肌の調子を整えたり、鼻やのどの粘膜を守るはたらきがあるためかぜ予防に効果的です。
- ◆白いすじには「ヘスペリジン」という血のめぐりを助けるはたらきがあります。取らずにそのまま食べましょう。
- ◆みかんの糖質は、すぐからだに吸収されます。寝ている間に失われたエネルギーを効率よく補給できるので、朝食食べるのがおすすめです。