



# 給食だより

# 11月

立場らびっと保育園

●秋本番、紅葉が美しい季節になりました。子どもたちの体は春には身長が伸び、秋には体重が増えるといわれています。季節の食材を存分に味わって、これからの寒さに備えましょう。



## 子どもの成長を祝う七五三

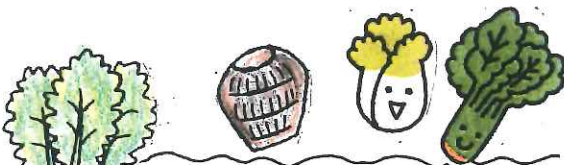


11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。



## 「3-A-Day」でカルシウム不足解消!

カルシウムの摂取不足対策としてアメリカで始まった「3-A-Day」。「1日の食事に、牛乳・ヨーグルト・チーズをどれでも3回または3品とり入れよう」という食生活改善運動のことです。日常的にカルシウムをとることで、骨を強くしたり、腸内環境を整えたりして、健康的な生活の基盤作りになります。朝に牛乳1杯、おやつにチーズ1かけらなど、少量でもこまめに食べることから始めましょう。



## 体をあたためて風邪予防

風邪のウィルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



### 11月の食育予定

- ・冬野菜の観察(ごねて・肌むき)
- ・お菓子作りの工程を見せ子(クッキー・ケーキ・おひもなど)
- ・柿の観察(断面)を見る

### 12月の食育予定

- ・スイートポテト作り
- ・白菜の観察
- ・おせわの末洗い
- ・野菜クイズ(色を覚えて)

