

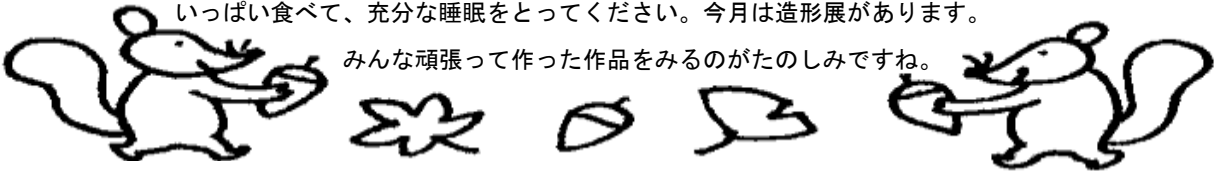
# 給食だより

夕暮れがずいぶん早くなり、また一日の気温差も激しくなり一気に冬を感じさせられるよう

になりました。急に寒くなり体調を崩しやすい季節ですので、手洗い、うがいをし、

いっぱい食べて、十分な睡眠をとってください。今月は造形展があります。

みんな頑張って作った作品をみるのがたのしみですね。



## 風邪のときに無理に食べさせるのはNG

お子さまが、体調を崩したときに食欲がないなら無理に食べさせる必要はありません。熱があるときは**脱水症状**に気をつけ、**白湯**や**乳幼児用イオン飲料**などで水分補給を心がけましょう。食欲が出てきたら、おかゆやスープなどお腹にやさしい温かいものから試してください。



## 七五三

男の子は数えて**3歳と5歳**、女の子は**3歳と7歳**に

成長を祝って社寺にお参りします。七五三で食べる

**千歳飴**は長寿の願いが込められ、細く長く、縁起の良い紅白のセットになっています。

また子どもたちに昆布を食べて

じょうぶになってもらいたいとい

う願いから11月15日は

昆布の日にもなりました。



## 免疫力を高めよう

風邪やウイルスによる感染症が流行しやすい季節となりました。ビタミンが豊富な**ほうれん草**、

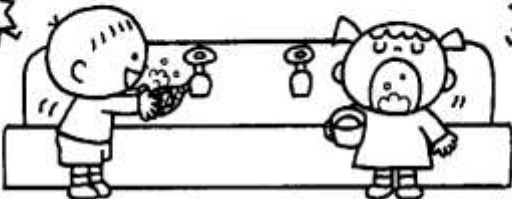
**柑橘類**、ポリフェノールが含まれる**リンゴ**や

**大豆**、**ごま**など、抗酸化作用のある食材は

ウイルスなどの外敵から身を守る役割があります。

手洗い、うがいをしっかりすることはもちろん、食

事で体の免疫力を高める工夫をしていきましょう。



## 食物繊維でおなかすっきり!

秋に収穫される**いも類**、**きのこ類**、**根菜類**は

**食物繊維**が人の消化酵素では消化することの

できない食べ物の中の成分で、便の量を増やし

て便秘を防ぐほか、肥満などの生活習慣病の

予防に役立つといわれています。毎日の健康な

お通じのために必要な食物繊維

の量は**1日20g**意識して

食べるようにしたいものです。

