食育だより

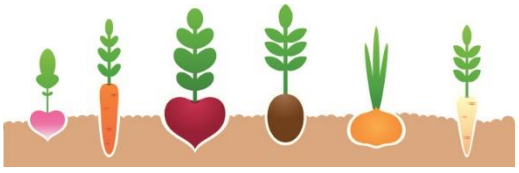
吉岡第四保育園　11月号

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりましたもうすぐ感染症が流行する冬が近づいてきます。
寒い日にはからだを温める食材を食べて、寒さに負けないからだ作りをしていきましょう！
第四保育園でもいろいろな食材を給食に取り入れられるよう、工夫して給食を作っていきます🎶

11月8日は「いい歯」の日✨

いい歯の日は、11（いい）8（歯）のごろ合わせから、80歳になっても自分の歯を20本残そう、という「2080運動」の一環として、日本歯科医師会によって制定されました。

生涯自分の歯で元気に過ごせるよう、子どもの頃から歯を大切にする習慣を身に付けていきましょう！
ひと口30回以上を目安にたくさん噛むことを心掛けましょう！
よく噛むとこんなに良いことがいっぱいあります
🦷唾液がたくさん出て、食べ物の消化を助けたり、歯を丈夫にする
🦷脳に酸素や栄養が循環しやくなる
🦷満腹感が得られ、肥満の予防につながる
🦷歯並びがよくなり、虫歯予防につながる
日頃から噛むことを意識して食事をしましょう！

～冷え対策にオススメ！体を温める食材の紹介～

体を温める効果のある野菜の多くは、土の中で育つ根菜類で、冬に旬を迎える物ばかり！
根菜類は水分が少なく、体温を維持するのに必要なミネラルが凝縮されているという特徴があります。
根菜類は、夏に旬を迎える野菜と違って生で食べることは少なく、煮物や炒め物、スープなどの温かい料理で食べることがほとんどなので、体を温めることにもつながっています。
体を温めるとされている野菜には、主に、
・しょうが・とうがらし・にんじん・かぼちゃ・ごぼう・だいこん・れんこん・たまねぎ・じゃがいもがあります。
根菜たっぷりのスープやお鍋は、心も体もぽかぽかになります。
ぜひお家でも根菜を取り入れ冷え対策をし冬を乗り越えましょう！