

# 11月給食だより



## 生活リズムをととのえる 早寝・早起き・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。



## 時間のない朝だからこそ汁物を!



朝食は、1日の活動のスイッチの役割をしています。寝ている間に低下した、体温を上げ、脳を活性化させ、腸内環境を整え免疫力を上げるために、汁物がおすすです。

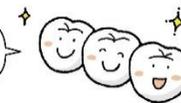
汁物は、野菜の「ビタミン」、肉、魚、豆類、たまごの「たんぱく質」を一緒に入れることができます。和・洋・中の味のバリエーションが出来るのも汁物の特徴です。鍋物も立派な具たくさん汁です。例えば、今晚の鍋を小鍋にとっておき、翌朝温めれば朝食の具たくさん汁になります。

## 時間のない朝にはこんな工夫を...



- \*前日の夜に多めに作る(翌日温めるだけ)
- \*カット野菜を活用する(切る時間の節約、千切りだと火がすぐ通る)
- \*ピーラーで野菜をリボンのようにする(火が通りやすい)
- \*だし(和・洋・中)や鍋の素、ルウを活用する(いろんなスープが楽しめる)
- \*冷凍野菜を使う(野菜をゆでて小分けに冷凍しておく)
- \*レンジを活用する(ゆでるより楽な場合も)
- \*ウインナーやベーコン、ハムなどを活用する(だしもです)

11月8日は「いい歯の日」です♪ 健康な歯を目指そう



## よくかんで食べましょう

食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。



## 和食は無形文化遺産

「和食;日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本には、多様な豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。

## 和食の4つの特徴

<p>1 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</p>
<p>3 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p>	<p>4 正月などの年中行事との密接な関わり</p>

## 和食クイズ

和食クイズに挑戦してみましょう。

1 配ぜんする時のごはんのみそ汁の位置はどっちが右でどっちが左?

右: 米 左: 味噌汁

2 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何?

酢 (せ)