

肌寒い日が増え、秋があつと言う間に過ぎていきそうですね。
 これからの季節は温かいものや冬野菜の美味しい季節。
 給食でも沢山取り入れていきたいと思います。



＼11月8日はいい歯の日／

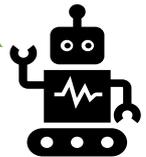


いい歯の日は『11(いい)8(は)』の語呂合わせをもとに、1993年に、日本歯科医師会によって制定されました

よく噛む大効用 ひみこのはがいで

弥生時代の卑弥呼の食事は噛む回数が現代の食事の6倍だったそうです。ひみこはよい歯や歯ぐきをしていたという想定から、「ひみこのはがいで」というキャッチフレーズは生まれました。よく噛むとなぜよいか、子どもたちに覚えてもらい、もっとよく噛まなければと思ってもらえるようにこの願いが込められています。

ひ 肥満予防 **み** 味覚の発達 **こ** 言葉の発音はつきり **の** 脳の発達
は 歯の病気予防 **が** ガン予防 **い** 胃腸快調 **ぜ** 全力投球



★噛む、という行為は運動能力や体の様々な機能の発達にも影響するといわれています。★

さつまいもの栄養◎

ビタミンC

肌のシミ対策炎症に効果的

カリウム

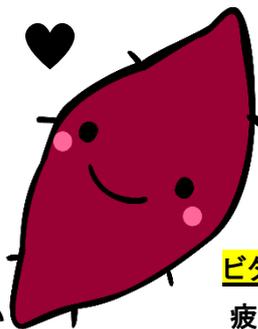
余計なナトリウム体外に、むくみに有効的

カルシウム

骨や歯の健康を保つのに欠かせない

ヤラピン

腸の働きを促進、便を柔らかくしたり老廃物の排出を助ける



食物繊維

排便をスムーズにし、腸をきれいに

ビタミンE

抗酸化作用。生活習慣病、老化が原対策因で起こる疾患予防に効果が期待

ビタミンB

疲労回復、皮膚や身体のを健康を助ける

他にも

葉酸、銅、パントテン酸など栄養が豊富に含まれています。

＼9月の実地献立より／

	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
1-2 歳児	415kcal	16.6g	11.9g	65.2g	1.6g
3-5 歳児	515kcal	21.8g	15.3g	78.0g	2.1g

