11月 食育だより

令和5年度
長井市給食
共同調理場

文責：さたけなおこ

紅葉も美しい季節になり、秋本番です。朝晩はグッと冷え込むようになり、体調を崩しやすい時期ですね。いろいろな感染症も流行ってきます。温かく栄養満点な食事と、十分な睡眠をとって、病気に負けない体づくりに努めましょう

大好きな おじいちゃん おばあちゃんと一緒に

西根児童センターの祖父母参観日に給食の試食会が行われました。大好きなおじいちゃん、おばあちゃんと一緒で、子どもたちはとっても嬉しそう！

「家では野菜食べないけど、給食だと食べていてびっくりした。」「このくらい薄味が良いんだね。」等と感想をいただきました。

おじいちゃん、おばあちゃん、ずっと元気でいてね!!

給食（食事）ができるまで

11月23日は「勤労感謝の日」で「勤労を尊び、生産を祝い、国民が互いに感謝しあう」祝日ですが、この日はもともと「新嘗祭」といって五穀豊穣に感謝する日だったともいわれています。

給食も、食材を生産してくれる方、販売し配達してくれる方、給食を作ってくれる方、配送してくれる方、給食の盛り付けをしてくれる方など、たくさんの人のおかげで食べることができます。それは、お家のごはんも同じですね。

いつもより、心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを丁寧にしてみませんか。

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ➡免疫力をサポート
- エリンギ➡食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ➡精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

朝食と生活リズムの関係

朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝･早起きが大切です。毎日、３食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につき、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。

西根児童センターさんから「さつまいも」をいただきました

西根児童センターの４・５歳児さんが育てた「さつまいも」を、25日「実りの秋のスープ」、２７日「秋の米粉カレー」でいただきます。ありがとうございます！

頑張って植えてくれました。