



今年も、残すところあと1か月になりました。空気が乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期です。必要なタイミングでしっかり手を洗い、栄養バランスの良い食事と十分な休養が大切です。寒さに負けずに元気に過ごしましょう。

かぜに
負けない

体づくりのための食事



かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。

特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、コラーゲンの合成に役立ち感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。



11月24日はお弁当の日でした。保護者のみな様にはお忙しい朝の時間、大変お世話になりました。また、お弁当計画カード、振り返りカードのご記入ありがとうございました。読ませていただき、感動してしまいました！一緒に考えて、作って楽しかった、またやってみます等の感想をたくさんいただきました。全部集まっていないので、今後の食育だよりでお知らせしていきたいと思います。ご協力ありがとうございました。



冬に多い感染症

冬に多い感染症として挙げられるのは、ノロウイルスとインフルエンザです。ノロウイルスは、手や食べ物を通して体の中に入り、おう吐や下痢などの症状が現れます。インフルエンザは、おもにせきやくしゃみなどの飛まつが体の中に入り、38℃以上の高熱や頭痛、関節痛などの症状が急速に現れます。

★うしろは 若松原地域学校園食育だよりです！

11月16日（水）の献立の変更をお知らせします。

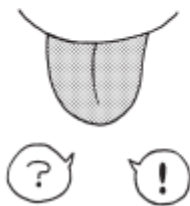
マカロニのクリーム煮 → さつまいものシチュー
学校園で採れたさつまいもを使用します。

若松原地域学校園（若松原中，五代小，新田小）で，マナー強化週間を実施しました。おわんをきちんと持って背筋をのばして食べる，食器やおはしを正しい位置に並べるなど基本的なことを確認しました。これからも正しいマナーを身につけていきたいと思っています。

今年の十五夜は9月 10 日(土)です。献立予定表に抜けていました！9日（金）月見デザートของゼリーが出ます。

11月8日は
いい歯の日 よくかむと体や脳によいことがたくさん

あじ 味がよくわかる



だ えき おお で 唾液が多く出る



た す ふせ 食べ過ぎを防ぐ



のう ばたら 脳の働きアップ



しょう か たす 消化を助ける

