



給食だより

令和5年11月号
杉並区保育課

朝晩の気温が下がり、空気も乾燥して体調を崩したり、かぜが流行しやすい季節になりました。「かぜは万病のもと」といわれます。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを習慣づけましょう。

11月8日は「歯」の日

よく噛んで食べることは体によい働きがたくさんあります。
よく噛むほど、だ液がたくさん出ますよ。
日頃から噛むことを意識して、食事をしてみてはいかがでしょうか？

～だ液の働き～

消化を助ける



食べかすを落とす



味を感じる



菌の繁殖を抑える



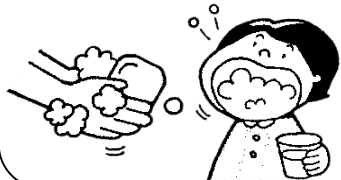
★今月のかみかみメニューは、切干大根のサラダ・ロッククッキーです。

免疫力UP 強いからだになろう！！

冬本番に向け免疫力をアップし、いろいろなウイルスに負けない元気で強いからだをつくりましょう。



1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 水分補給を心がける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする

