

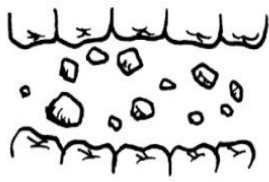
11月 給食だより

平成26年11月
日光市立大室小学校

日に日に気温が下がり、朝・晩と肌寒く感じる季節になりました。日によって暖かかったり、寒かったりと気温の差が激しいと、免疫力が低下しやすくなります。1日3回のバランスの良い食事をしっかりとり、かぜに負けない丈夫な体つくりましょう。

11月8日はいい歯の日～よくかんで食べましょう～

かむのは消化の第一歩



・食べ物を消化しやすいように小さくする

間接的にも消化を助けます



・胃液、唾液など、消化液の分泌をよくする

“かむ”ことは自然の歯ブラシ



・唾液がたくさん出て、口中をきれいにする

肥満予防



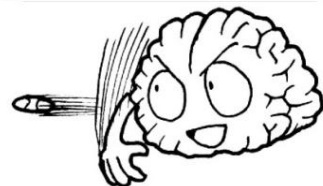
・満腹感を得ることができ、食べ過ぎをふせぐ

がん予防

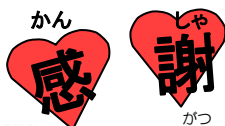


・唾液のちからです

脳の発達をうながす



・脳の発達や、全力を出しきることにつながります



して食べよう!



11月23日は「勤労感謝の日」。みなさんはふだん何気なく食事していますが、その陰には、食べ物を育てる人や運ぶ人、料理をする人など様々な人の働きがあります。あらためて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。



～ 今月の食材 だいこん ～



大根は一年中出回っていますが、10月～1月ごろが旬の食べ物です。日本ではいろいろな大根が作られています。桜島大根のように20kgもある大きなものから、二十日大根のように40gの小さなものまであります。また、形も丸いものから細長いもの、色も赤いもの、白いものなどいろいろあります。