11月 給食だより

令和4年　11 月
けやきの森保育園　栄養課

肌寒い日が増え、もう冬は目の前です。気温や湿度の低下から抵抗力が下がり、体調を崩しやすい季節なので、引き続き手洗い・うがいなどの感染症対策はもちろんの事、温かい食事で体を温めながら、風邪やウイルスに負けずに元気に過ごしましょう！

生活リズムを整えよう！

季節の変わり目は、生活リズムが乱れがちです。日中は太陽の光を浴び、夜は真っ暗な部屋でぐっすり眠る事で、「情緒を安定させるホルモン（＝セロトニン）」や「感染症などへの抵抗力を高めるホルモン（＝メラトニン）」が分泌され、「寝る子は育つ」のことわざ通り、発育や健康に大きな影響を与えます。正しい生活リズムで丈夫な体をつくりましょう。

生活リズムを整える3つのポイント

1．早寝早起きを心がける

朝起きたらまずは太陽の光を浴び、「起床の気持ち良さ」を味わいましょう。
また、寝る時の環境づくりはぐっすりと入眠するために重要です。**明るさ**や**気温**、**音**など、快適に眠ることができる環境かを見直してみましょう。

2．三食しっかり食べる

食事は生活リズムの基本です。特に、**朝ごはん**を食べないと日中活動するエネルギーがなくなり、昼夜逆転体質になってしまいます。朝は時間がないという方も多いと思いますが、お茶漬けやおにぎり、前日の夕飯のおかずなど、準備に時間がかからないものを出すなどしてしっかり食べましょう。

3．日中は体を動かす時間を作る

スマホの見過ぎは、眼精疲労や運動不足の原因となります。制限時間を設けましょう。

体をたくさん動かすと、程よい疲労感によって夜ぐっすり眠ることができます。また、太陽の光を浴びると体内時計を正しく保つホルモンの分泌が促されます。積極的に外で遊んだり、散歩をしたりしましょう。
天気が悪い日には、室内で体操やダンス、ストレッチをする事がおすすめです。

「卑弥呼の歯がいーぜ」という言葉を知っていますか？

これは、日本咀嚼学会が提案する、**噛む事の効用**を咀嚼回数の多かった弥生時代の卑弥呼にかけて表したものです。卑弥呼の食事は硬くて噛み応えのあるものが多く、当時の咀嚼回数は現代人の約6倍と言われています。咀嚼の大切さを知り、よく噛む事を意識して食事をしてみましょう。

ひ　み　こ　の　は　か　いー　ぜ

肥満防止　味覚の発達　言葉の発達　脳の発達　歯の病気予防　ガンの予防　胃腸の働きを促進　全身の体力向上

11 月 24 日は和食の日

「和食」について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となるよう願いを込めて制定されました。
ユネスコ世界文化遺産に登録され注目が集まった和食ですが、食の多様化が進んだことで、子ども達が和食を継承することが以前よりも難しくなっています。ご家庭でも、和食を取り入れてみてくださいね。

― 日本各地の郷土料理 ― 京都

11 月は、「出汁を基本として、素材の持ち味や色合いを生かす」事が特徴である、京都府の料理を提供します。メニューは、西京焼き、ほうれん草のごまよごし、いとこ汁です。西京焼きとは、鮭や鯖、銀ダラなどの魚を西京味噌に漬け込んで焼いたものです。ごまよごしはごま和えの別名で、ごまで汚したように見えることからこの名があります。
11月の京都の郷土料理を、ぜひお楽しみに！