



給食だより



令和3年 11月

けやきの森保育園 栄養課

昼夜の寒暖差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。食事や睡眠をしっかりとり、寒さに負けない丈夫な体づくりをしましょう。

正しい歯磨きで健康な歯を！

11月8日は“いい歯の日”です。乳歯は3歳までに20本生えそろう、6歳前後になると乳歯が抜けて永久歯が生えてきます。生えたての永久歯は背が低くて磨きにくく、虫歯になりやすいため丁寧に仕上げ磨きをする必要があります。

<正しい歯の磨き方> - 寝かせ磨き -

あお向けに寝かせて頭をひざの上に乗せます。

あごを手で押さえながら上からのぞきこむようにして磨きます。

口腔内が痛くならないよう、軽く小刻みに動かすのがポイントです。



毛先が開いた状態の歯ブラシでは汚れを落とす事ができないため、1ヶ月に一度は点検し、毛先が開いていたら交換するようにしましょう。

11月24日は 和食の日 です

一人ひとりが「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こめて、11月24日を「和食の日」と制定しました。和食は、2013年12月に「日本人の伝統的な食文化」としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。特徴を知り、和食を楽しみましょう。

和食の4つの特徴

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。また、素材の味わいをいかす調理技術・調理道具が発達しています

健康的な食生活を支える栄養バランス

「一汁三菜」を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスとされています。「うまみ」を上手に使う事によって動物性油脂の少ない食生活を実現し、長寿や肥満防止に役立っています。



自然の美しさや季節の移ろいの表現

自然の美しさや四季の移ろいを表現できることも特徴の一つです。季節の花や葉などで料理を飾り付けたり、季節に合った器を利用したりして季節を楽しみます。

年中行事との密接な関わり

自然の恵みである「食」を分け合い、食事の時間を共にすることで家族や地域の絆を深めてきました。



11月の世界の料理 台湾 - Taiwan -



台湾では、「ジャーピンホンディーダウア 呷飯皇帝大（食べることの地位は皇帝のように高い）」ということわざがある

位食べる事を大事にし、楽しんでます。台湾料理は、素材の持ち味をいかすために塩分控えめな味付けが主流となっています。その反面、脂っこい料理が多い事が特徴です。薬膳も浸透しており、暑いながらも温かい料理が好まれる傾向にあります。今月の給食も楽しみにしてください！

