

11月給食だより

令和7年11月1日発行
インターナショナル不動前えほん保育園

昼夜の寒暖の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。
体の温まる食事や睡眠を十分にとって、寒さに負けない身体づくりをしましょう。

< 11月8日は「いい歯の日」です >



「いい(11) 歯(8)」の語呂合わせで、日本歯科医師会が制定した記念日です。この日は、口の健康の大切さを呼びかける日とされています。健康な歯を保つと、将来にわたって美味しく楽しく食事ができます。

【よく噛んで食べると良いこと 4つ】

- ① 唾液がたくさん出て、食べ物の消化・吸収がよくなります。
- ② 唾液がよく出るようになり歯が磨かれ、虫歯予防になります。
- ③ 満腹中枢が刺激され満腹感を感じて食べ過ぎの防止になります。
- ④ あごの筋肉を動かすことで脳の血流が増え、集中力が高まるなどの効果が期待できます。

一口食べたら、
30回噛もう！



< 11月24日は「和食の日」です >

「いい(11)に(2)ほん(4)しょく」(いい日本食)という語呂合わせから制定されました。
食の洋食化が進み、和食を食べる機会が減ってきています。この日は和食の良さを再認識し、次世代に伝えていくことを目的としています。和食の4つの特徴をご紹介します。

【和食の特徴 4つ】

- ① 豊かな自然が広がっている日本ならではの、多様で新鮮な食材を使用した料理です。
- ② 一汁三菜を基本とした栄養バランスの良い食事です。
出汁の「うまみ」を活用することで、減塩に役立ちます。
- ③ 日本には四季があります。四季ごとの旬の食材を取り入れた料理です。
- ④ お正月のおせちや十五夜のお月見団子など、日本の年中行事に関わる特別な料理があります。

一汁三菜とは、
ごはん・汁物・おかず3つを
組み合わせた食事です。



11月5日(水) ベジおやつ

今月のベジおやつは里芋を使った【フライド里芋】です。

11月19日(水) 誕生日会

今月は【ぐりとぐら】のシリーズにしました。

ぐりとぐらが野原で食べているあるメニューをだします。いったい何かな？

11月20日(木) ピザの日

「マルゲリータ」の名前の由来となったイタリア王妃マルゲリータの誕生日であることに因んでいます。

11月27日(木) 和食の日

和食の日は一般社団法人和食文化国民会議によって、11月24日に制定されました。日本の伝統的な食文化である和食の重要性を再認識し、保護・継承を促進することを目的としています。

ぐりとぐらのえんそく

