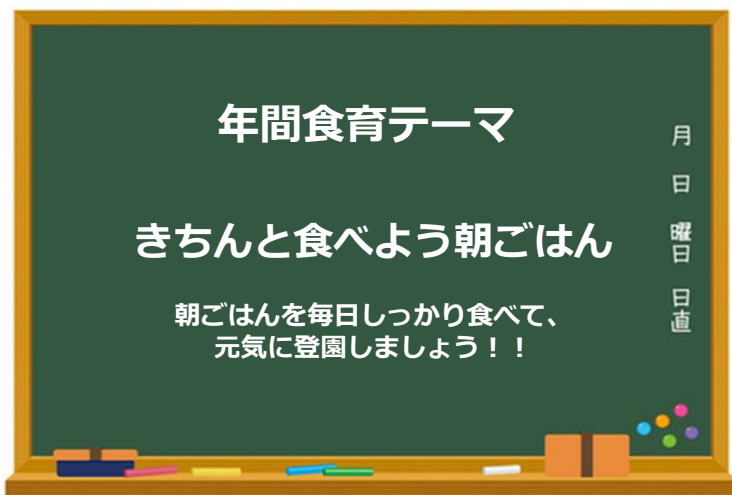




## 食欲の秋

木の葉が色づき、だんだんと秋も深まり少しずつ冬の訪れを感じるころとなりました。朝晩の冷え込みなど、これから1日の気温の変化が大きくなってきます。この季節は、温かいものや冬野菜がおいしい季節になります。給食でもたくさん取り入れていきたいと思いますのでごはんをいっぱい食べ、睡眠を十分にとって、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。



## 食べ物と体の関係を知ろう

毎日を元気に過ごすために必要なものは何か知っていますか？元気な体には『適度な運動』、『十分な休養と睡眠』、そして『栄養のバランスがとれた食事』の3つが欠かせません。食べ物には、栄養素の働きによって、赤、黄、緑の3つのグループに分けられ、1回の食事の中で、3色のグループの食べ物をそろえていくのが、栄養バランスをよくするコツです。子どもたちは今、成長まっさかりなので、いろいろな種類の食品を摂るようにしていきましょう。また、下のグループを見て、ご家庭の食事の中で、この食品は何色のグループになるか仲間分けしてみましょう。

### 体を作る！

主な栄養素  
たんぱく質、カルシウム



お肉

卵

### 体を動かす！

主な栄養素  
炭水化物、脂質



さつまいも

うどん

ごはん

### 体の調子が整う！

主な栄養素  
ビタミン、食物繊維



みかん

しいたけ

キャベツ

## 11月8日はいい歯の日

みんなはよく噛んでごはんを食べていますか？よく噛むことであごや歯茎が丈夫になります。口の中の病気も防ぎ、消化を良くしてくれます。最近は柔らかい食べ物が増えているので意識的に噛むことができるといいですね。

### よく噛むことの効果



#### ○味覚が発達

食べ物の形や固さが感じることができ、味がわかるようになるなど味覚が発達する。

#### ○肥満予防

ゆっくりよく噛んで食べることで食べすぎを防ぎ肥満予防につながる。

#### ○言葉の発達

口の周りの筋肉をよく使うことであごの発達を助け表情豊かになったり、言葉の発音が綺麗になります。

#### ○胃腸の働きをよくする

よく噛むことで消化を助け、食べすぎを防ぎ胃腸の働きを活発にします。

## 11月は七五三

七五三の由来は、これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りする日本の年中行事です。千歳飴の千歳は千年という意味です。子どもの健康と成長を願い、「長く伸びる」ようにという想いと、延命長寿の願いが込められています。また、赤色は昔から災いを避ける力があると信じられてきました。そのためお赤飯を魔除けの意味を込めてお祝いの席で食べられるようになりました。



### 秋の実りケーキ



#### (大人1人分)

・栗の甘露煮	18g
・小麦粉	19g
・ベーキングパウダー	0.72g
・無塩バター	3.6g
・砂糖	6g
・卵	9.6g

#### (作り方)

- ①栗の甘露煮を細かく刻む
- ②溶かしバター、砂糖、溶き卵、牛乳をよく混ぜ、小麦粉、ベーキングパウダーをふるいながら加え混ぜる。
- ③②に①を加え、型に流し入れて180℃のオーブンで20分程度焼く。