

11月給食だより

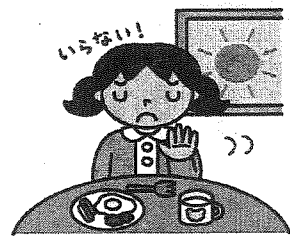


朝晩、めっきり冷え込む日が多くなってきました。かぜなどをひかないように衣服で体温を調節し、うがいや手洗いをこまめに行いましょう。また、栄養のバランスのとれた食事をとることも大切です。食事は感謝の気持ちを持って、好き嫌いをしないでいただきますよう。

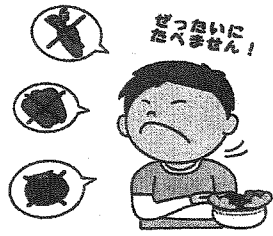
<味覚障害にならない食生活をしましょう！>

みなさんは毎日おいしく食事をしていますか？味には、甘い、辛い、苦い、すっぱいなどがあり、それぞれの味が複雑にからみ合っておいしさを感じています。ところが「好きな物ばかり食べている」など偏った食生活をしていると、それぞれの味を感じる事ができなくなってしまいます。これを味覚障害とよんでいます。

○どうして味覚障害になってしまうのでしょうか？



朝ごはんをきちんと食べない



好き嫌いをする



インスタント食品を食べ過ぎる



無理なダイエットをする

このような食生活が味覚障害を招きます。味覚障害の多くは亜鉛不足によって起こってしまうのです。味覚障害をほうっておくと、からだに悪い影響が出て来ます。

味の濃いものを好むようになる。 → → 塩分や糖分をとりすぎる。 → → 年齢に関係なく生活習慣病になる。

(亜鉛の多い食べ物をとりましょう!)



いわし のり わかめ 小豆 納豆 ごま アーモンド 緑茶 ココア

★ 11月11日はお箸の日です ★

★ お箸の正しい持ち方、できていますか？確かめてみましょう

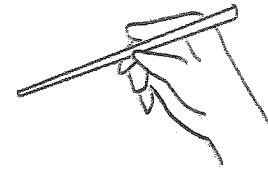
はしは、日本のほかに、中国、韓国などの国でもつかわれていますが、はしだけを使って食事をするのは日本だけです。

食べるための道具は、ナイフやフォーク、スプーンなどもありますが、これらの道具は、切る、刺す、すくうなど、それぞれできる動作が限られています。しかし、はしは、これ一善で、あらゆる動作ができます。

日本の「はし食文化」に誇りをもち、正しい持ち方を身につけましょう。

★ <はしの正しい持ち方> ★

1. 上になるはしの持ち方



上から3分の1くらいのところを鉛筆を持つ時と同じように持ちます。

2. 下になるはしの持ち方



中指と親指の間に下のはしを入れて、上のはしと一緒に親指で押さえます。

3. 使い方：上のはしを動かすようにし、できるだけ下のはしを動かさないことが、うまく使えるポイントです。



左側にごはん、パン、麺など 右側に汁ものなど 真ん中におかずをおきます

