



給食だより

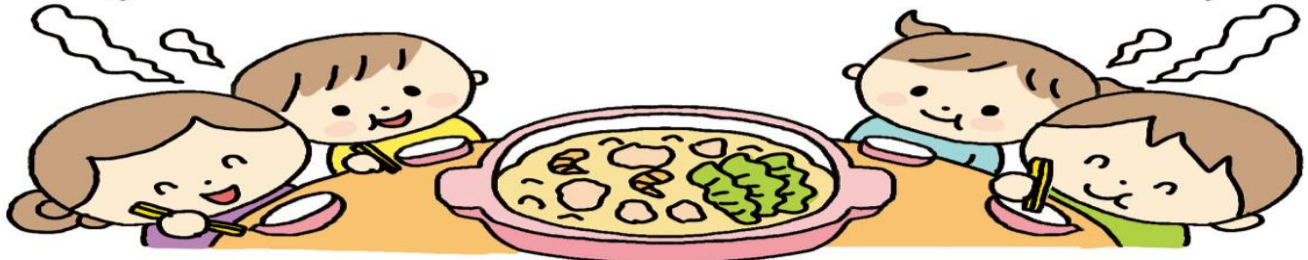
令和4年11月1日
北九州市小倉社会事業協会
高坊保育園

秋本番、紅葉が美しい季節になりました。子どもたちの体は春には身長が伸び、秋には体重が増えるといわれています。季節の食材を存分に味わって、これからの寒さに備えましょう。

体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めることや、体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- ・体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじゃ、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- ・体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



11月8日は
いい歯の日

がみごたえのある
食べ物を食べましょう



11月24日
和食の日

和食のよさを 伝えましょう

海外では、和食ブームが続いていて、日本食レストランの数が増えるなど、和食文化への関心が高まっています。しかし、日本では、食の多様化や米の消費量の減少など、和食の存在感が薄れつつあるといわれています。

子どものうちから和食を食べる機会を増やして、和食文化を大切にしましょう。

