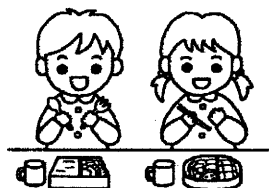




# 2023年11月 給食だより 矢中保育園

木の葉が色づき、秋も深まってきました。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。寒くなってきたからこそ体を動かし、お腹を空かせてしっかりご飯を食べて、健康を守るために必要な体力と免疫力を付けましょう。



**食事の始めと終わりには、感謝の気持ちを込めて、忘れずにあいさつをしましょう。**



## 『いただきます』の意味

『いただきます』は、ただ“食べます”というのではなく、様々な動物の“命をいただきます”という意味も込められています。感謝して食事を始めましょう。

## 『ごちそうさま』の意味

食べ物には、食材を育てる人、収穫、運搬、お料理する人など沢山の人が関わっています。そんな人々の働きに感謝して、『ごちそうさまでした』というのです。

## 子どもに必要な栄養素 ビタミンB2

ビタミンB2は、脂質の代謝に役立ち、健康な皮膚や髪、爪などを作り、エネルギーの源となるので、育ち盛りの子どもに欠かせません。肉類、魚類、乳製品、卵など動物性のものに多く含まれています。豚肉や卵がとりやすいでしょう。

## 11月8日(いい歯の日)

「11(いい) 8(歯)」のごろ合わせからきた記念日です。幼児は自分で歯の健康管理ができないので、歯を守るにはおうちの方の手助けが必要です。毎日の歯磨きは、力を入れすぎず1本1本ていねいに。小さいときからの継続がたいせつです。



## お誕生日会メニュー

11月10日(金)  
 サンドイッチ  
 フライドポテト  
 オレンジ  
 おやつ  
 みかんパフェ

## 旬の食材の紹介。

野菜・くだもの  
 レンコン、ハクサイ、ブロッコリー、  
 チンゲンサイ、リンゴ、キウイなど

魚介  
 カワハギ、カマス、イナダ、ハマチなど

