

平成30年11月

食育だより

和歌山大学教育学部附属特別支援学校



ずいぶん空気が冷たくなってきました。風邪やインフルエンザの本格的な流行に備え、しっかりと睡眠と栄養をとって、寒さに負けない丈夫な体を作りましょう。こまめな手洗い、うがいをしましょう。



11月8日 いい歯の日



11月8日は、いい歯の日でした。いつまでも美味しく、楽しく食事をするために口の中の健康を保つことはとても大切なことです。給食では、11月7日にしっかりと噛んで食べるカミカミメニューを実施しました。



よくかむ8大効果



ひみこのはがいーぜ！

牛乳 ごはん チキンカツ
ごぼうサラダ きりぼしだいこん
じる 切干大根のすまし汁

むね肉を使ったチキンカツとごぼうサラダは噛みごたえがありました。切干大根にはカルシウムがたっぷり入っています。

ひ ひまんよぼう 肥満予防



み みかく はったつ 味覚の発達



こ ことば はつおん 言葉の発音



の のう はったつ 脳の発達



は は びょうきよぼう 歯の病気予防



が がんよぼう ガン予防



い いちよう かいちよう 胃腸快調



ぜ ぜんりょくとうきゅう 全力投球



みかんの季節ですね

日本国内で収穫される果物は1年間に約300万トン。そのうちの約4分の1はみかんです。そして和歌山県のみかん収穫量は日本一です。みかんには、ビタミンCや食物繊維がたくさん含まれています。ビタミンCはウイルスに対する抵抗力を高める働きがあり、食物繊維は腸内環境を整える働きがあります。11月19日の給食に、みかんが登場しました。こどもたちが和歌山県に親しみをもってもらえるようにと、県から無料で配付されました。



みかんをたべると、どうして手がきいろくなるの？

みかんに含まれるβクリプトキサンチンの色素が、脂肪細胞にたまり手のひらや足の裏に沈着します。食べれば食べるほど黄色くなり、食べるのをひかえると元にもどります。βクリプトキサンチンは、がんの抑制効果があると注目が集まっている色素です。

