



食育だより



令和5年11月



公園の木々の葉も色づき、だんだんを秋が深まってきましたね。

朝晩の寒さも厳しさを増してきました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、旬の食材を織り交ぜながらしっかりと食事を取り、元気いっぱい秋を満喫しましょう！



からだを温めて風邪予防

風邪や感染症のウイルスを防ぐためには体を温め免疫機能を高めることが大切です。ビタミンやミネラルを十分に摂取しバランスの良い

からだを温める食材

- ・野菜：生姜、にんにく、ごぼう、南瓜
人参、れんこんなど
- ・果物：りんご、さくらんぼ、ぶどう
- ・発酵食品：納豆、味噌、チーズなど



11月8日は【いい歯】の日

いい歯の日は、11（いい）8（歯）のごろ合わせから、80歳になっても自分の歯を20本残そうという「2080運動」の一環として日本医師会によって制定されました。

★ひと口30回以上を目安にたくさん噛むといいこといっぱい★

- ・満腹感が得られ、肥満の予防につながる
- ・歯並びがよくなり、虫歯予防につながる
- ・唾液がたくさんでて食べ物の消化を助けたり

歯を丈夫にする

