



# 給食だより 11月号

## 給食の様子



どのクラスも和食はよく食べ、根菜がごろごろ入っている筑前煮、乾物の高野豆腐なども完食しています。給食を一緒に食べている時に、「今日のおかずの中には何が入っているでしょう？」と質問すると「人参！」「お肉！」などと答えてくれます。ご飯食べた後「見て！お腹出てる」「おいしいー」などと伝えてくれます。



## 身体を温めて風邪予防

寒くなると体調を崩しやすくなります。子どもの体は発達途中のため、大人よりも免疫力が低いので風邪をひきやすい傾向があります。

風邪に負けないためには免疫力を高めること、そのために身体を温めることが大切です。

### ○身体を温める食品

ねぎ・にら・玉ねぎ・しょうが・かぼちゃ・ごぼう・人参・大根など

### ○身体を温めるメニュー

鍋・スープ・おでん・うどん・雑炊・おじや・シチュー・グラタンなど

☆身体を温める食材は根菜類が多いです。子ども達の好きなカレーに根菜類を入れると子ども達はよく食べてくれますよ！