



例年より早くに木枯らし一号が吹いて、寒さが体に応える時期。かぜ予防をするには早寝早起きと、衣服をこまめに着替えて体温調節し、外から帰った時や食事の前の手洗いが一番の予防になりますので、うがいも忘れずに行う事が大切です。11月は秋の爽りが出そう時期です。自然の恵みと多くの方の働きに感謝して食べましょう。

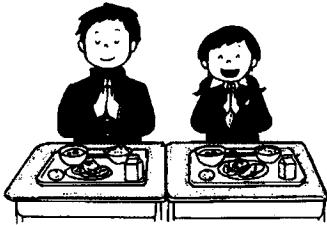
11月23日は勤労感謝の日



11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、もともと「新嘗祭」といって、米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日でした。

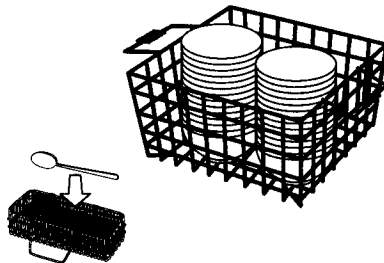
わたしたちは、普段何気なく食事をしてしまいがちですが、その裏には、食べ物を育てる人や運搬をする人、料理をする人など、さまざまな人たちの働きがあります。あらためて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。

後片付けで感謝の気持ちを伝えよう！



食事への感謝の気持ちは、食事のあいさつやきちんと食べるだけでなく、後片付けでも表すことができます。後片付けをきちんとし、きれいに返すことで、感謝の気持ちが伝わります。

食べ残しを食器につけたままだったり、バラバラにお皿を重ねたりしては伝わりません。食べ終わったら、後片付けまでしっかりして、感謝の気持ちを伝えましょう。



食べられる事への感謝と食べ物の大切さ

みなさんの中には毎日食べ物が食べられるのは、当たり前のことと思っている人はいませんか？しかし、世界では約九人に一人が食べ物が不足して飢えや栄養不良に苦しんでいます。

わたしたちは毎日十分に食べ物が食べられることに感謝するとともに、食べ物を大切にしましょう。

毎日食べ物を無駄にしないためにできること

- 食べ残しをしない
 - 食べられそうにない時は最初に減らしてもらう
 - 必要以上に食べ物を買すぎない
 - 消費期限や賞味期限に注意する
- 以上の事を少し考えてみてください。

寒さに負けない生活で、かぜ予防

かぜを予防するためには、ウイルスに負けない抵抗力を養い、体力をつけましょう。そのためには、栄養バランスのよい食事をきちんと取ることと、早寝早起きを心がけて睡眠を十分に取る事、そして、運動をするなどして体を動かす事が大切です。そのほか、外から帰ってきた時や、食事の前などに石けんを使ってしっかり手洗いをしたり、うがいをしたりすることも忘れずに行いましょう。

かぜを引いてしまったら・・・

かぜを引いてしまったら、安静にすごして栄養のある温かいものを食べ、体をしんから温めましょう。食欲が低下している時は、少量でも栄養価の高いものをとりましょう。また、熱がある時は水分補給も大切です。

【かぜ予防のために】気になる栄養に注目

たんぱく質

たんぱく質は抵抗力を高めてエネルギー源になります。魚や肉、卵、豆腐、牛乳などに多く含まれています。

ビタミンA

ビタミンAは、のどや鼻などの粘膜を健康に保つ働きがあります。緑黄色野菜やレバーなどに多く含まれています。

ビタミンC

ビタミンCは、免疫力を高める働きがあります。野菜やじゃがいも、果物などに多く含まれています。

保護者の方へ

11月の給食費の引き落としは11月27日（金）です。残高の確認をお願いいたします。