

# \* 給食だより \*

令和5年11月30日発行

12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。これからクリスマス、お正月と楽しいイベントが待っていますね。体調をくずさないように、規則正しい生活と栄養バランスの良い食事を心がけて、楽しい冬休みをむかえられるようにしましょう。

## 12月の給食目標

## よくかんで食べよう

かむことで、あごの筋肉が動き、まわりの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まるのです。また、脳の満腹中枢が刺激されると「お腹がいっぱい」と感じるため、食べすぎを防止する効果もあります。

## 冬休みの過ごし方について



冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

### 消化を助ける酵素がある

## だいこん

だいこんの根の部分には、いろいろな酵素が含まれていて、炭水化物やたんぱく質、脂質の消化を助ける働きがあります。胃もたれや、胸焼けの予防・改善に役立ちます。



### 体をあたためる

## しょうが

しょうがの辛みと香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。

そのほかには、殺菌作用や消臭効果、肉をやわらかくする働き、食欲増進効果などもあります。