



11月 栄養だより

千代田区教育委員会事務局 子ども部学務課

秋も深まり、朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。これから迎える冬に備えて、元気な体づくりをしましょう。体づくりには「食」も重要です。「食」は多くの人に支えられ、私たちに届けられています。

今月は勤労感謝の日もあります。いつも以上に感謝の気持ちを込めて「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつができるといいですね。



いい歯を保つために摂りたい栄養素

いい歯の日

11月8日は、いい歯の日です。

噛み応えのあるものをよく噛んで食べることや、食後にきちんと歯を磨くことを習慣づけましょう。

園では7日・21日に噛み応えのある『炒り煮干し』を提供します！



・カルシウム

不足すると歯が弱くなり、虫歯になりやすくなります。



乳製品、小魚、青菜など

・ビタミンD

カルシウムの吸収を助け、骨や歯の強化に欠かせない栄養素です。



きのこ類、青魚など



11月24日は和食の日



11月24日は、『いい(11)にほん(2)しょく(4)』の語呂合わせで、和食の日です。ユネスコ無形文化遺産の登録をきっかけに、「日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日」として制定されました。

～和食の4つの特徴～

1.多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本の国土は自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。



2.健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスといわれています。



3.自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の場で、季節の花や葉などで料理を飾りつけ、季節に合った器を利用して季節感をたのします。

4.正月などの年中行事との密接な関わり

食文化は、年中行事と密接に関わって育まれました。食を分け合い、時間を共にすることで家族や地域の絆を深めました。



千代田区は環境モデル都市に選定されています。CO₂排出量の削減を目指し、身近なエコ活動への参加にご協力をお願いいたします。

