



# 11月 食育だより



上尾市立尾山台小学校  
令和5年10月30日発行

日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。風邪やインフルエンザなど感染症の流行も心配な季節です。



予防としては、◆栄養バランスのよい食事～1日3食を欠かさずに、いろいろな食べ物から栄養を摂る◆適度な運動～意識して体を動かす◆十分な睡眠～早寝早起きを心がけ、疲れたときはしっかりと休む◆こまめな手洗い～手洗いは感染症予防の基本、外から帰った後はうがいをします。

しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。

## 意識してとりたい栄養素と多く含む食品



### たんぱく質

#### 体力をつける



### ビタミンA

#### のどや鼻などの粘膜を保護する



### ビタミンE

#### 血行をよくする



### ビタミンC

#### 免疫力を高める



## 今月の栄養 こめ

日本で主食として食べられている米は、今から約3000年前から作られています。日本ではジャポニカ種を作っています。

米には、炭水化物がたくさん含まれていて、食べると脳や体を動かすエネルギー源となります。

また、米という漢字は八十八という文字から作られたと言われています。米が出来る約180日の間に88回もの手間がかかることからきています。大切に手をかけて育てられた米を残さずおいしくいただきます。11月は上尾市産の米を給食で使用しています。

## 今月の献立から

11月は「彩の国ふるさと給食月間」です。埼玉県産の食材や郷土料理を通じてふるさとへの愛着を深め、生産に携わる方への感謝の気持ちを大切にしましょう。

郷土料理：6日（月）ゼリーフライ

10日（金）かてめし

県内産食材：精白米、彩の国納豆、彩花みそ

しゃくし菜、小松菜パウダー