

給食だより 11月 🍠🍡

2025.11.1 名島保育園 松山

11月になりました。急に朝晩が冷えるようになり、秋が短く感じました💦
外気の空気が乾燥していますね。のどや目、体がびっくりして体調が崩れやすい
ので、玄米ごはんと冬の野菜で身体を温め、寒さに負けないようにしましょう★

ハレの日メニュー
11月28日



二十四節気 11月

11月7日頃 **立冬**(りっとう)
暦の上では冬が始まる日です。木枯らしが
吹き冷え込みがづよくなってきます。

11月22日頃 **小雪**(しょうせつ)
本格的な冬の到来を感じるころで、雪もふ
ることもある。まだ、積もるほどはないという
意味です。

～クッキング教室お知らせ～

12月6日 13時～15時

◆車麩のフライ!!

◆のっぺい汁

子どもたちに大人気!!
冬野菜たっぷりのあったかメニュー



💩 うんちは体のバロメーター 💩

毎日みんな、ものを食べます。食べない日は、ほとんどありません。
食べたものが体の中で消化されて、ウンチになって出てくるのに、だいた 10～
12 時間ぐらいかかると言われています。 うんちの状態がわかる?!

～ウンチをよくする食べ物～

よいウンコをするいちばんの近道は食物繊維をしっかり摂ることです。食物繊維は胃でとけないで腸まで届くので、腸の中をお掃除したり、ウンチの力を大きくしたりしてくれます。ただ、過剰にとりすぎると今度は腸の負担になるので気をつけましょう。



カラダ全体を見つめ、環境や気持ちの動きに合わせてバランスを保つ、とても重要な役目を受け持っているのが、じつは、ウンチを作っている場所、腸です。

～腸は、第2の脳～

脳が心を受け持つとしたら、腸はカラダを受け持ちます
脳と腸はものすごく近い存在なので、緊張すると、すぐお腹が下るし、ちょっと忙しいとすぐ便秘になる💦
腸の状態がよいと人は脳の調子もよいので、集中力もあるし、性格も活発になります。健康な生活のカギは、腸がにぎっているのです。とはいえ、腸だけが元気でもだめです。脳に元気がないと、気持ちが弱って、腸もすぐに弱ってしまうからです(ノド)シクシク…

腸と脳が両方がよい状態が、いちばん健康な状態です☺