# 11月 給食だより

２０２６年 １１月

日暮れが日ごとに早くなりますが、日中はたくさん遊び、バランスのよい食事と十分な睡眠で、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

## 味覚障害にならない食生活をしましょう

みなさんは毎日おいしい食事をしていますか？　味には甘い、からい、苦い、すっぱい、などがあり、それぞれの味が複雑にからみ合っておいしさを感じています。
ところが「好きな物ばかり食べる」など偏った食生活をしていると、それぞれの味を感じることができなくなってしまいます。これを「味覚障害」とよんでいます。

### どうして味覚障害になってしまうのでしょう？

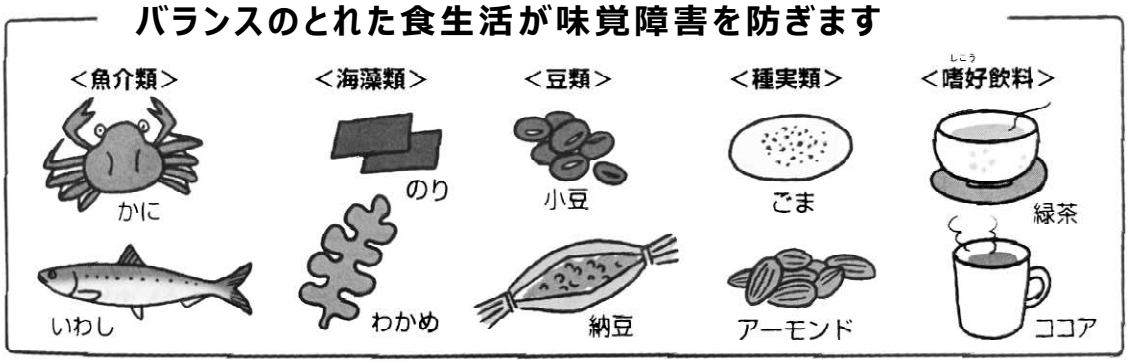



上のような食生活が味覚障害を招きます。味覚障害の多くは亜鉛不足によって起こります。
味覚障害をほっておくと、からだに悪い影響が出てきます。




### □ 亜鉛の多い食べ物をとりましょう！ □

バランスのとれた食生活が味覚障害を防ぎます




## 11月は感謝の月

11月23日は勤労感謝の日。お父さん、お母さんはもちろん、食卓を支えてくれるすべての人たちに感謝しましょう。そして何より、働くエネルギーを与えてくれる「食べ物」に、そしてその「食べ物」を育ててくれる自然に感謝しましょう。

