

# 11月

## 給食だより

木の葉が色つき、秋も深まってきました。

朝、晩の冷え込みなど、1日の気温の変化に気をつけて風邪を引かないように、手洗い、うがいをしっかりとしましょう。



風邪を引きやすい季節になってきました。風邪予防にはたんぱく質、ビタミンA、ビタミンCが大切ですが、今回はビタミンCが豊富に含まれている柑橘類と代表的な品種についてご紹介します。

柑橘類にはビタミンCが豊富に含まれており、寒さのストレスから身体を守ったり、ウイルスをやっつける働きがあります。

- ・ 清見オレンジ... 2月から4月上旬が旬です。程よい酸味があり、オレンジの香りを持つ。ゼリーやタルトに乗せて食べても美味しいです。
- ・ でのぼん... 春頃が旬です。清見とポンカンを掛けあわせてできたもので、甘味が強く、薄皮ごと食べられます。
- ・ ニューサマーオレンジ... 初夏が旬で、さっぱりとした味わいが特徴です。(日向夏)
- ・ ネーブルオレンジ... 1月から3月が旬です。ハゼのようなくぼみがあり、種がほとんどないので特徴です。



七五三のお祝い  
11月15日の七五三は子どもの健康を祝う行事です。3歳、5歳、7歳でお祝いします。

また、七五三に食べる千歳あめには、「千年長生きできますように」という願いが込められており、あめの色も縁起がいい紅白色です。

保育園では、おやつに紅色の七五三まんじゅうを提供します。お楽しみに！

- お誕生日メニュー
- ・ サンドイッチ
  - ・ フロッキーのサラダ
  - ・ 奥沢山ポテト
  - ・ みかん
  - ・ おやつ
  - ・ バナナココアパイ

- 七五三メニュー
- ・ 秋のたきだしご飯
  - ・ レンコン入り松風焼き
  - ・ 花のすまし汁
  - ・ みかん
  - ・ 七五三まんじゅう

11月のお弁当給食は、

11/7 (木)

11/29 (金)

です。