11月 給食だより



肌寒い日が増え、秋があっという間に過ぎていきそうですね。
これからは温かいものや、冬野菜が美味しい季節になります！
体の温まるものを食べてこれからの寒い時期に負けない身体作りをしていきましょう☺

身体を温めて風邪予防





秋から冬にかけて美味しくなる根菜類は食べると血行が良くなり代謝をアップさせるので、寒さをしのぎ体を温め、健康維持のためにも効果的です!!主にビタミンCやカリウム、食物繊維が多く含まれています。
また、風邪のウイルスを防ぐには、免疫力を高めることも大切なので、バランスの良い食事を心がけて風邪を予防しましょう。
今回は、身体を温めてくれる野菜と免疫力を上げる食品を紹介します。



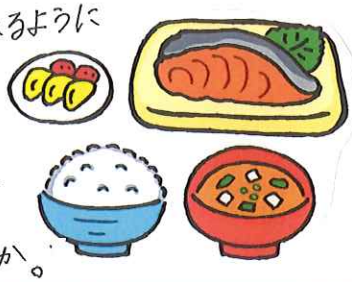
◎身体を温めてくれる食材 ・・・さつまいも、かぼちゃ、ごぼう、生姜
たまねぎ、チーズ、卵 など

◎免疫力を上げてくれる食品 ・・・ヨーグルト、味噌
納豆、きのこ類



和食の日

11月24日は、「いいにほんしょく」の語呂合わせで、「和食の日」とされています。
和食はユネスコ無形文化遺産に登録されています。
和食は単に料理の事だけでなく、日本の豊かな自然、気候風土の元で産まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です！
立場らでっと保育園でもかつお節と昆布からだしを取り薄味でも美味しく食べられるように心がけています。
今後も食育や日々の食事を通して和食の良さを伝えていきます！24日はご家庭でも和食を食べてみてはいかがでしょうか。



○お誕生会 11/26(木)

○お弁当給食
(にじ組) 11/5(木)
(そら組) 11/5(木)、11/17(火)

お弁当給食当日はお弁当箱をご持参ください。

