



# 給食だよ 11月

2023.10.28

調理師 三森洋美

調理 三宅亜理紗

栄養士 関戸葉瑠奈

秋も深まり、少しずつ木の葉も色づき始めてきました。日が沈むのも日に日に早くなり、風が冷たく感じるようになりました。寒くなると体力が低下してきて、風邪をひきやすくなります。風邪をひかないようにするためには、疲れのない体をつくるのが大切です。栄養素をしっかりと取り入れ、生活リズムを整えましょう。また、寒い日には体を温める野菜(根菜類)を食べ、睡眠を十分にとり、元気に過ごしましょう。

## ☆秋の味覚で食物繊維☆

### ・さつまいも

自然の甘味でおやつにも最適です。熱を加えても壊れにくいビタミンCも豊富で、蒸かしても煮ても有効です。



### ・きのこ

いろいろな種類があり料理によって使い分けると楽しめます。カルシウムの吸収をよくして骨や歯の発育を助けるビタミンDも多く含まれています。

## 11月21日

は、お弁当デーです。

よろしくお願いします。



## ～10月の給食～



- ・ ご飯
- ・ 白身魚のフライ
- ・ せん野菜
- ・ 鶏肉と高野豆腐の煮物
- ・ トマトの和え物
- ・ オレンジ

- ・ バターロール
- ・ 野菜のグラタン
- ・ レタス
- ・ 切り干し大根
- ・ ごまサラダ
- ・ おさつバター
- ・ りんご



## 七五三のお祝い

11月15日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。

男の子は5歳(3歳で祝うことも)、

女の子は3歳と7歳でお祝いをします。

昔は乳幼児の死亡率が高く、子どもの成長は現在以上に重要で、喜ばしいことでした。

また、七五三に食べる千歳飴には「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、飴の色も縁起が良い紅白です。当日はお赤飯を炊いたり、お祝いの食事会を開いたりして

祝います。

