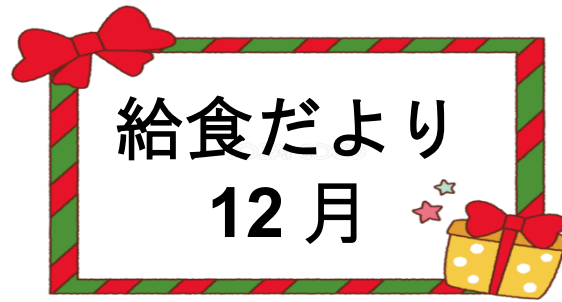




2025.11.27

調理師 三森洋美

調理 三宅亜理紗

栄養士 関戸葉瑠奈

今年も瞬く間に過ぎていき、あっという間に最後の月になりました。朝晩の寒さも日に日に増し、体調を崩しやすい時期でもありますので、生活習慣をしっかり整えて免疫力を高め、元気に冬を乗り越えましょう☆

～冬野菜を食べよう～

【冬野菜の特徴】

- ① 寒さで凍ることがないように、細胞に糖を蓄積するため、糖度の高い野菜が多い
食べた時に、冬野菜は甘くて美味しいと感じるのはこのためです！
- ② ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含む野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果がある
冬野菜に含まれる栄養素が、寒い冬から体をあたためる働きをしてくれます！

【大根】

ビタミンCが多く、消化酵素を含んでいるので、胃の消化吸収を助け、整腸作用があります。



【ほうれん草】

鉄分、ビタミンC、カロテン、ビタミンEを多く含んでいます。



【ブロッコリー】

ビタミンCを豊富に含み、かつカロテン、ビタミンB、カリウムなどその他の栄養バランスがすぐれています。



【れんこん】

胃を保護する効果のあるムチンや、ビタミンC・ビタミンBも多く含んでいます。



【白菜】

大部分が水分でできていますが、ビタミンCや食物繊維を豊富に含んでいます。



【ねぎ】

疲労回復、食欲増進、発汗作用などの効果があります。



11月の給食



12月12日は、お弁当デーです。
よろしくお願いいたします。



- ・ ご飯
- ・ 厚揚げベーコンステーキ
- ・ ハッシュドチーズ焼き
- ・ 枝豆
- ・ りんご



- ・ ご飯
- ・ ささみフライ
- ・ せん野菜
- ・ かぼちゃのサラダ
- ・ ブロッコリーごま和え
- ・ バナナ