

今年も残すところ、あとひと月となりました。寒さが身にしみる季節です。かぜやインフルエンザの流行も心配です。より一層、うがい、手洗い、規則正しい生活、栄養バランスのよい食事をこころがけ、寒さに負けない丈夫な体で元気に過ごしましょう。

かぜに負けない！冬の食生活

かぜを予防するには、ウイルスと戦うための抵抗力や免疫力をアップする食生活を心がけることが大切です。栄養のバランスを考え1日3食きちんと食べましょう。



免疫力アップにはビタミンACE（エース）



ビタミンA



のどや鼻の粘膜を強くし、かぜのウイルスが体内に侵入するのを防ぐ力を高めます。
緑黄色野菜に多く含まれています。



ビタミンC



ウイルスと戦うための抵抗力を高めてくれます。
野菜、いも、果物に多く含まれています。



ビタミンE



体の血行を良くし、皮ふの抵抗力を強化します。
ゴマやナッツなどの種実類、緑黄色野菜に多く含まれています。

栄養アップの料理のコツ！

○ビタミンAとEは油と仲良し！

ビタミンAとEは油に溶けるビタミンです。体内への吸収を高めるために、料理の時には油で炒める、揚げるなどの油を使った調理法がおすすめです。

○ビタミンCは水と仲良し！

ビタミンCは水に溶けるビタミンです。果物を食べるのはもちろん、スープやお鍋など、汁に溶け出たビタミンCを食べられる調理法もおすすめです。

○旬の食べ物を食べよう！

旬の食べ物は、旬ではない時季と比べ、栄養価が高くなっています。冬に旬を迎える食べ物を積極的に食事にとり入れることができますといいですね。



12/11に給食で風邪予防献立がです！



共食(きょうしょく)で心豊かに

誰かと食事を共にすることを「共食」といいます。家族との共食は、コミュニケーションを図りながら楽しく食べることができ、お互いの心や体の調子を知ることができるといったよさがあります。楽しい食事の時間は、子どもたちの心の安定にもつながり、健やかな成長のためにも大切なものです。

年末年始は、家族や親せきが集まって食事を囲む機会も多いことと思います。年末年始ならではの料理を味わうこともあると思います。行事食の由来や地域の郷土料理、そしてそれぞれのご家庭で受け継がれてきた味などについても、この機会に語り合ってみてはいかがでしょうか。



11月の給食人気メニュー

定番の人気メニューの他にも、子どもたちから「おいしかったです！」の声が多かった給食を毎月紹介します。ご家庭でも作ってみませんか？

11/7 ししゃもの南蛮漬け…ししゃものから揚げに、ねぎ・酢・醤油・砂糖・ごま油・一味唐辛子で作った手作りのタレをかけています。「ししゃもが苦手だけど、このタレがおいしいから食べられたよ。」と言ってくれた子がたくさんいました。

11/13 吹き寄せごはん…「紅葉狩り献立」の吹き寄せご飯には秋が旬の栗がはいっていました。彩が綺麗で、食欲がそそられたようで、とても大人気でした！

