

11月の食育だより

寒さを感じられる日が続き、冬がすぐそこまで来ているようですね。これからの季節、朝夕が冷え込むようになり、体調を崩しがちです。旬の食材が多く出回るこの季節、それらの食材を使ったバランスのよい食事とおやつで栄養を十分にとり、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。



風邪をひかない食事

風邪を予防するために、寒さに負けない食事をこころがけましょう。



温かい食事

寒い日にはお鍋や具沢山の味噌汁などの温かい食べ物で体を温めましょう。



根菜を使った食事

だいこんやにんじん、ごぼうなどの根菜類には、体を温める働きがあります。煮物や具沢山の味噌汁に入れると多く食べられます。

ビタミンAたっぷり

ビタミンAはウイルスなどが侵入しやすい鼻やのどの粘膜を保護し、強くする働きがあります。ほうれん草やにんじん、かぼちゃ等の緑黄色野菜、卵、レバーに多く含まれています。

食後の果物

みかんや柿などに多く含まれるビタミンCは体の免疫力を強くする働きがあります。



おいもほり 楽しみ!!

線路跡地の畑で、さつまいもが育っています。10月6日においもほりをする予定。今年、たくさんのおいもが収穫できるでしょうか？ やきいもが、できるといいなあ。



和食の日

～11月24日～



日本の食文化にとって重要である秋の季節に一人ひとりが「和食」の文化について認識を深め、より和食の大切さを共有するきっかけとなっていくように願いを込め、11月24日を【いい(11)にほんしょく(24)】の語呂合わせにちなんで、「和食の日」と制定されました。

食育クイズ

Q ビタミンCを一番多く含んでいる果物はどれでしょう？

- ① いちご ② みかん ③ かき



A ③ 柿

「柿が赤くなれば、医者が青くなる」ということわざもあるように、柿には多くのビタミンCが含まれています。柿を1個食べることでビタミンCの1日の推奨摂取量の100mgを十分に摂取できます。これから旬となり、美味しい時期となります。色々な種類の柿を味わってみて下さいね。

旬の食材

だいこん・れんこん
さといも・さつまいも
さけ・かき・りんご

11月の献立で使用しています

