



11月 給食だよ!

<11月の食育テーマ>

柿

柿にはカリウムが豊富で、塩分の取りすぎを防ぐ効果があります。また食物繊維もたくさん含まれ、整腸作用もあります。柿はそのままでも美味しいですが、ジャムにすると甘みが増してさらに美味しく食べることができます。



ジャムを作る時は完熟した柿を使ったほうが美味しくできます。

「秋の食べ物を知ろう!」

栗

栗には糖質・カロリーが多く含まれています。子どもが一日に食べる量は、3~5粒程度にしておきましょう。ビタミンB1が多く含まれているため、疲労回復に効果があります。ビタミンCも豊富です。



食べすぎは下痢や・腹痛の原因になるので注意しましょう!

きのこ

きのこをたくさん食べると、ビタミンD、ビタミンB2などの栄養を取ることができ風邪の予防になります。夏から秋にかけて寒くなってくると、大人・子どもも体調を崩しやすくなるので、ぜひきのこをたくさん食べて元気に過ごしてほしいです。※給食中、苦手なきのこを頑張っ



かつお

かつおには生活習慣病の予防になる栄養EPA、DHAがたくさん含まれています。また、体に吸収されやすい鉄分の「ヘム鉄」も含まれています。大人は「かつおのたたき」で美味しく食べることができますが、子どもは苦手だと思います。そんな時は、下味をつけて竜田揚げにしてみてください!



毎年11月15日は、子どもの成長を祝う七五三です。昔は衛生面も悪く病気にかかりやすかったため、7歳まで生きられなかった子が多かったそうです。そのためこのような行事ができました。

七五三に食べる千歳飴ですが、1000歳の飴と書き1000歳生きるくらい元気で長生きしようねという意味があります。



インフルエンザ免疫力アップ

☆1日3食、規則正しく食べよう☆

人参・ほうれん草・ブロッコリー・ピーマンなどの緑黄色野菜、豚肉・牛肉・レバーなどのビタミンB群、さつまいも、かぼちゃなどのビタミンE、旬の食材をバランスよくとるのもポイントです。旬の食材は味もよく、栄養価も高いのでぜひ食べてください!(秋の旬食材は左を参考にしてみてください。)

