

11月給食だより

円町まぶね隣保園 2024年度



朝・夕の冷え込みで樹木の葉が少しづつ黄色や赤色に色づいてくる季節になりました。寒くなり、空気が乾燥している今の時期は体調を崩しやすくなります。体温が0.5度下がると、免疫力は30%以上も低下すると言われています。秋は厳しい寒さを迎える「蓄え」の時期です。温かい食べ物を食べて、身体を温め、水分を摂り、代謝と循環を高めましょう。そして、早寝・早起きをして十分に身体を休め、病気に負けない丈夫な身体を作りましょう。

食事でも予防しよう～肌の乾燥対策～

秋から冬への季節の変わり目であるこの時期は、肌が乾燥しやすくなります。スキンケアをする事も大事ですが、身体の内側からのケアでも予防しましょう。

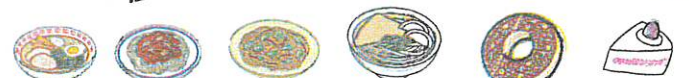
乾燥肌対策におすすめの栄養素と食べ物（いろいろな食品を組み合わせて食べましょう）

<p>ビタミンA (肌のうるおいを保つ)</p> <p>人参 (ほうろく) 緑黄色野菜</p>	<p>ビタミンB₂・B₆ (皮膚や粘膜の保護や再生)</p> <p>豚肉 卵 大豆 鮭</p>	<p>たんぱく質 (皮膚の細胞をつくる)</p> <p>卵 魚</p>
<p>ビタミンE (新陳代謝を高め、老化防止)</p> <p>アボカド 魚</p>	<p>ビタミンC (肌の弾力を保つ、コラーゲンの生成を促す)</p> <p>ブロッコリー みかん キウイ 柿</p>	<p>セラミド (角質層の水分を保持し、皮膚と外部の刺激から守る)</p> <p>黒豆 わかめ 味噌</p> <p>こんにゃく(生芽から作られたものが良い)</p>

肌は腸を映す鏡 腸内環境が悪くなると肌荒れがはじけます。

※糖分の多い菓子パンや清涼飲料水、カフェイン、冷たい物等は代謝が悪くなりやすいので、控えましょう。

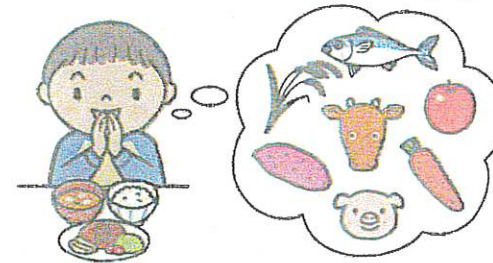
※小麦食品を摂り過ぎていませんか？グルテンは悪玉菌のエサとなる為増加に繋がります。腸内環境を悪化させます。



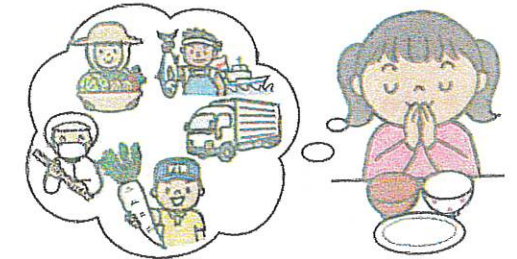
心を込めて食事のあいさつ～食事のあいさつの意味を知ろう～

「いただきます」

「ごちそうさまでした」



動植物の生命を「いただいている事への感謝の気持ちの言葉です。」



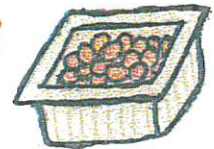
私たちは、さまざまな人の協力があることで「食事が出来る事」に感謝をする言葉です。

11月23日 勤労感謝の日

普段何気なく食事をしてしまいが、食べ物の生命をいただいている事・たくさんの人達に支えられて食事が出来ている事を子どもたちに伝えていきたいと思います。

10月給食メニューより

なっとう和えの作り方



粒納豆を
大丈夫です。

<材料> (約2人分)

- ・ひきわり糸納豆 1パック (約45g)
- ・白菜 葉2枚 (約160g)
- ・人参 1/4本 (約20g)
- ・白ねぎ 少々
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・かつおぶし 適量

<作り方>

- ① 白菜は好みの長さに切り茹でた後、絞って水気を切る。
- ② 人参は手切りにて茹でる。
- ③ 白ねぎは小口切りにて、茹でる。
- ④ ①・②・③とひきわり納豆を混ぜ合わせ、かつおぶし・しょうゆで和える。

※茹で作業は電子レンジでも良いです。

糸納豆の粘りが野菜にからまり、食べやすくなります。

苦手な野菜が糸納豆と一緒に食べが進みます。

かつおぶしをたっぷり入れると風味が良くおいしく食べられます。

野菜はお好みの物や冷蔵庫に余っている物など何を入れても大丈夫です。

そろそろ冬野菜がおいしくなっています

