



# 11月の給食だより



朝晩の冷え込みに、秋の深まりを感じる季節となりました。子ども達は、寒さに負けず戸外遊びで元気いっぱいです。秋の自然に触れたり、運動遊びを楽しんだり、毎日たくさんの活動をしています。これから本格的な冬に向けて、風邪や感染症に負けない体づくりが大切です。今月の給食だよりでは、旬の食材を使った栄養満点のメニューで、子ども達の「食べる力」と「元気な体」を応援していきます。



## 感染症に負けない体づくり 4つのポイント



### ・手洗いとうがい

手洗いは、感染予防の基本です。うがいは喉を潤し、ウイルスの排出を助けます。

### ・生活リズムを整える

十分な睡眠をとると、免疫細胞が活性化され、体の抵抗力が高まります。早寝早起きと適度な運動で自律神経を整えると、免疫力の維持に繋がります。

### ・免疫力を上げる栄養バランス

主食（エネルギー源）、主菜（体をつくる）、副菜（調子を整える）を揃えることが基本です。ビタミンAは、喉や鼻の粘膜を強くし、ウイルスの侵入を防ぎます。（例：人参、かぼちゃ等）

### ・免疫の材料「タンパク質」をしっかり

タンパク質（肉、魚、卵、大豆製品）は、筋肉や血液だけでなく、ウイルスと戦う「免疫細胞」や「抗体」そのものの主原料となります。



### 「11月24日は和食の日」

11月24日は、「いい（11）にほんしょく（24）」の語呂合わせから『和食の日』と呼ばれています。

日本の伝統的な食文化である“和食”が、ユネスコの無形文化遺産に登録されたことを記念して制定された日です。

この日は、和食のよさを見直し、次の世代へ伝えていく大切さを考える日でもあります。給食でも、だしのうま味や旬の食材を使った献立など、和食の魅力を感じられるメニューを取り入れています。

ご家庭でも、ぜひ一汁三菜を意識した食事や、日本の食文化についてお話してみてくださいね。



### ～アレルギーフリーのおやつ～

#### 「プアマンケーキ」

#### 【材料 作りやすい量】

・米粉（小麦粉でも可）	大さじ5
・ベーキングパウダー	小さじ2
・ココアパウダー	小さじ2
・砂糖	大さじ4
・サラダ油	大さじ1
・水	50～60cc

#### 【作り方】

- 1、ボールに粉類、砂糖を入れよく混ぜ、サラダ油と水を少しずつ加えながら混ぜ合わせていきます。
- 2、カップに生地を流し入れ、180℃に予熱したオーブンで15分焼きます。

