

11月の給食だより

朝晩の冷え込みが厳しくなり、木々の葉も色づく季節となりました。空気が乾燥し、風邪や感染症が流行しやすい時期です。寒さに負けず元気に過ごすためには、「休養」「睡眠」、そして「バランスの良い食事」が大切です。園でもしっかり体を動かし、温かい給食を食べて元気に過ごせるようサポートしていきます。ご家庭でも手洗い・うがいの習慣とともに、日々の体調管理に気を配ってくださいね。

「体の中からぽかぽか！ 寒さに負けない強い体をつくろう」

11月に入るとぐっと気温が下がり、風邪やウイルスが流行しやすい季節になります。寒さや乾燥から体を守るためには、毎日の食事から「体温を上げること」と「免疫力を高めること」が欠かせません。

ごぼう、れんこん、にんじん、大根、さつまいもなどの根菜類は、水分が少なくビタミンやミネラルがぎゅっと詰まっているため、体を内側からじっくり温めてくれる効果があります。朝晩の温かいお味噌汁やスープ、煮物などにたっぷり取り入れるのがおすすめです。

～ビタミンA・C・Eで「粘膜と免疫のバリアを強化」～
ビタミンA（β-カロテン）： にんじんやほうれん草、かぼちゃなどに多く含まれ、鼻やのどの粘膜を丈夫にしてウイルスの侵入を防ぎます。

ビタミンC： みかんや柿、ブロッコリーなどに多く、体内の抵抗力を高めて風邪予防に効果的です。

ビタミンE： 納豆やナッツ類、魚類に多く、血行を良くして体温維持をサポートします。

ご家庭でも「温かい一口」から元気な体をつくっていきましょう。



11月24日は「和食の日」

～だしの旨味と「まごはやさしい」の知恵～

11月24日は「いい（11）日本食（24）」の語呂合わせから、「和食の日」とされています。日本の伝統的な食文化である「和食」は、自然の恵みを活かした栄養バランスの良さが特徴で、世界中から注目されています。

「だし」の旨味で素材のおいしさを引き出すかつお節や昆布、干し椎茸などからとる「だし」には、うま味成分が凝縮されています。だしをしっかりと効かせることで、調味料（塩分や砂糖）を控えめにしても満足感のある優しい味わいに仕上がります。幼少期にこの「繊細なうま味」を経験することは、豊かな味覚を育てることに繋がります。

合言葉は「まごは（わ）やさしい」！

和食でよく使われるバランスの良い食材の頭文字をとった言葉です。普段のお食事でも意識してみるのもおすすめです。



見た目が変わると、気持ちも変わる

いつもの盛り付け



小さくする
(少量にする)

形を変える

好きなお皿にする

お店屋さん風にする

ちょっと工夫した盛り付け



今月のポイント ♡ 毎日がんばらなくてOK。たまに**変えるだけ**でもきっかけになります

お子さんがごはんを食べてくれない...
というお悩みはありませんか？

そんな時は盛り付けを少し変えてみる
のがおすすめです！

「小さくする」「好きな食器を使う」
「お店屋さん風にする」など、見た目を工夫するだけで「おいしい！」とワクワク感が高まり、食べるきっかけに繋がります。

毎日カンペキを目指して頑張る必要はありません。無理のない範囲で、たまに試してみることから始めてみませんか？

