



給食だより 11月号

秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。彩りといえば、美しく盛り付けられた料理、彩り豊かな料理は目にもおいしく食欲が増してきます。彩りを考えたり器を選んだり、ちょっとしたひと工夫を加えて目にもおいしい秋を味わいましょう。

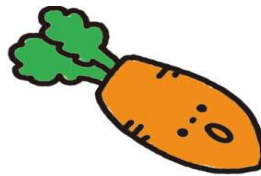
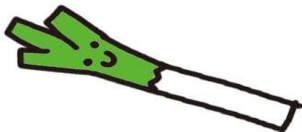
うれしい効能 たっぷりの冬野菜



冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。



- **ハクサイ**…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- **ホウレンソウ**…鉄分が豊富
- **ダイコン**…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える



11月24日
和食の日

和食のよさを 伝えましょう

世界的に和食ブームが続いており、和食文化への関心が高まっています。しかし、日本では、食の多様化や米の消費量の減少など、和食の存在感が薄れつつあると言われています。

子どものうちから和食を食べる機会を増やして、和食文化を大切にしていきたいですね。



「こ食」ってなに？

家族で食卓を囲み、同じものを食べて「おいしいね」と会話しながら食事をするのは、心身ともに健康に過ごすうえで大切なことです。「こ食」について考えてみましょう。

- **孤食**…一人で食べる
- **個食**…一人ひとり違うものを食べる
- **固食**…同じものばかり食べる など

