

2021.10.29



## 給食だより 11月

肌寒い日が増え、秋が駆け足で過ぎそうですね。これからは温かいものや冬野菜の美味しい季節です。寒い日には身体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない身体をつくり、これから迎える冬を乗り越えましょう。

### ✿子供の成長を祝う七五三✿

11月15日の七五三は、3歳・5歳・7歳の子供の成長を祝う日本の年中行事です。

これまで無事に成長したことに感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。

千歳飴の千歳は千年という意味で、子供の健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起の良い紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起の良い図案が描かれています。

### 旬の食材・レシピ

#### ●カリフラワー

11月～旬を迎える野菜。食物繊維が多く、便通に効果があります。食べ慣れていない園児も多いですが、給食でも頑張って挑戦していますよ。

#### ●カリフラワーのおかか煮

##### 《材料》

・カリフラワー…1/2株 ・かつお節…小1袋  
◎だし汁…200ml 薄口醤油  
みりん…各小さじ2

##### 《作り方》

- ①カリフラワーは小房に分け、水で洗う。
- ②鍋に◎を入れて火にかける。沸騰したらカリフラワーとかつお節を加えカリフラワーに火が通るまで煮る。
- ③器に盛り付けたら出来上がり。



### 風邪の予防にビタミンを！！



#### ビタミンA

鼻や喉、胃の粘膜の形成に欠かせないビタミンです。ビタミンAが不足すると鼻や喉の粘膜が乾燥し、風邪のウイルスが侵入しやすくなります。緑黄色野菜やレバーなどに多く含まれています。

#### ビタミンC

粘膜を強くし、体に侵入したウイルスと戦ってくれます。ウイルスに対して抵抗力を高める働きをしてくれます。果物に多く含まれています。