

きょうしよくだより No.8

朝晩の冷え込みが厳しくなり秋が深まってきました。こどもたちの身体は、春に身長が伸び、秋に体重が増えると言われています。秋は芋類、果物、魚、きのこ類などが美味しくなる季節です。秋の食材をたくさん食べて毎日を元気に過ごし、これから寒くなる季節に備えていきましょう。



# かぜの予防食



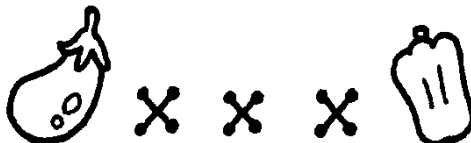
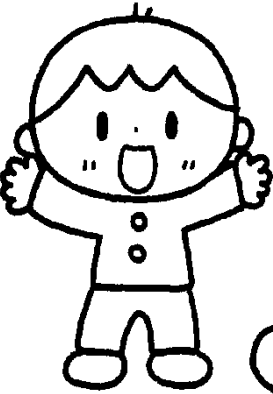
かぜのウイルスを防ぐには、免疫機能を高め、身体を温めることが大切です。秋から冬に美味しくなる根菜類を食べると、血行が良くなり身体を温める効果があります。また、ビタミン・ミネラルを豊富に含み、免疫機能を高めることに役立ちます。旬の根菜類をたくさん食べて、かぜに負けない身体作りをしましょう。

【旬の根菜類】

人参・れんこん・かぼちゃ・さといも・やまいも

じゃがいも・さつまいも・ごぼう  
かぶ・大根など

※おみそ汁に入れて具沢山にしたり、カレーやシチューに入れても美味しいですよ！！



人参とツナのしりしり

材料：4～5人分

- 人参 300g (中2本)
- ツナフレーク缶 2缶
- 塩 少々 / 醤油 小さじ1
- ごま油 大さじ1

作り方

- ① 人参を細切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し  
人参を炒め、全体に油がまわったら、缶汁を軽くきいたツナフレーク缶、塩を加えて2～3分ほど炒める。
- ③ 醤油を加えて味を調える。

保存する際は、清潔な保存容器に入れて冷蔵庫で保存し、3日間を目安に食べきって下さい。

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」であり、日本の伝統的な食文化を見直し、和食文化の保護・継承について考える日と制定されています。和食はユネスコ無形文化遺産に登録されており、世界的にも注目されています。一方で、国内では洋食化が進み、和食が食される機会が減っていると言われています。世界に誇れる和食文化について理解や意識を深めるきっかけになるように給食でも和食をたくさん取り入れていきます！！

