



給食だより 11月号

令和6年11月1日
小倉社会事業協会
城野保育園

朝晩は冷え込むようになり秋も深まってきました。子どもの体は春には身長が伸び、秋には体重が増えると言われていています。栄養豊富な季節の食材を存分に味わって、冬にむけてのしっかりとした体作りが出来るといいですね。

うれしい効能たっぷりの冬野菜

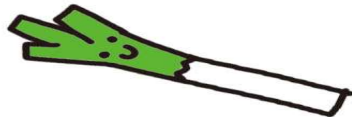


ダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど冬野菜には、体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- **ダイコン**…冬に甘みを増し、消化酵素で胃腸の働きを整える
- **ハクサイ**…淡泊でほかの材料との調和が良い
- **ホウレンソウ**…鉄分が豊富



どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです



鍋料理は栄養満点！

肌寒い季節になったら鍋料理の出番です。肉や野菜を入れて煮込むだけの手軽さに加え、栄養バランスが整いやすいのも鍋料理に魅力。鍋を囲んでの家族の楽しいおしゃべりや笑顔も、鍋の栄養成分ですよ。

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。

