の11度給食だより、 はおり、

肌寒い日が増え、秋が駆け足で過ぎそうですね。これからは温かい食べ物や、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。



11月15日 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。 千歳飴には「千年」という意味があり、千歳飴の形状と合わせて「細く長く粘り強く、 元気で健やかに成長しますように」とい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。

発復力アップに ビタミンを!

ビタミンには、体の調子を整える働きがあります。例えば、緑黄色野菜に多く含まれる「ビタミンA」は鼻や喉、胃の粘膜や皮膚の健康を維持します。ブロッコリーや果物に多く含まれる「ビタミンC」はコラーゲンの生成を助け、白血球の働きを強化し、ウイルスに対して抵抗力を高めてくれます。また、南瓜や赤ピーマンに多く含まれる「ビタミンE」には抗酸化作用があり、皮膚の健康を保ち、免疫力のアップが期待できます。

ビタミンを積極的に取り入れて体の免疫 力を高めましょう。

カリフラワー



11月頃から旬を迎えるカリフラワーは、キャベツのおよそ2倍のビタミンCを含んでいます。他にもカリウム、鉄、食物繊維が多く、むくみ・貧血・便秘対策にも効果があります。また、加熱による栄養素の損失が少ないという特徴があるため、調理をしても効率よく栄養を摂ることができます。

カリフラワーは茹でる、焼く、煮る、揚げる、蒸す等あらゆる調理方法で楽しむことができます。生はしゃきしゃき、加熱するとほくほくとした食感になる旬のカリフラワーを料理に取り入れてみてはいかがでしょうか。

安全·安心·健康 by Cosmo Foods