



# 給食だより



秋から冬へとバトンタッチをする季節です。暦の上では立冬、今年もあっという間に冬を迎えようとしています。朝晩は肌寒いですが、子ども達は寒さを感じさせない元気な笑顔を見せてくれます。



## 11月24日は『和食の日』って知っていますか？

2013年にユネスコ無形文化遺産に登録され、世界的に認められた和食。

11月24日は、11（いい）2（にほん）4（しょく）の語呂合わせから、『いい日本食』として、日本の伝統的な食文化の見直し、そして和食文化の継承について考える日と制定されました。

和食とは、料理のことではなく『自然を尊重する』という、日本人の心に基づいた食習慣や日本の各地域に根付いた、郷土料理や食文化全体と位置づけられています。

郷土料理は地域の特産物や気候が生かされ、昔からその地域で親しまれてきた料理であり、その地域の特徴がよく表れています。日本の和食文化について理解や意識を深める機会にしましょう。



## 風邪

季節の変わり目は、気温の寒暖差が大きくなることによって体温調節が難しくなり、風邪の原因となります。

早く治すカギは「免疫」です！

### 【免疫力アップのコツ】

#### ◆しっかり睡眠と休養をとりましょう

免疫の働きを助けます

#### ◆栄養を摂りましょう

免疫の働きに必要な栄養素が不足すると風邪が長引くことがあります

#### ◆からだを温めましょう

体温を上昇させることで、免疫の働きを活性化させます

#### ◆水分補給を忘れずに

免疫力をサポートするためにも重要です

## 11月のおすすすめ食材

### 大根（だいこん）



大根は、部位によって味が異なります。料理に合わせて使い分けてみましょう。

◆葉に近い部分・・・辛味が弱く固いので、おろしやサラダなどに。

◆中心部分・・・甘味が強いので煮物などに。

◆先端部分・・・辛味が強く繊維も多いので、汁物や漬物などに。

また、大根に多く含まれる消化酵素のアミラーゼはでんぷんの消化を促進し、胸やけや胃酸過多、胃もたれなどの改善に働きます。この消化酵素は大根を生で食べる事で働きが活発になります。