

# 11月給食だより

令和5年10月26日発行

木の葉も色づき始め秋の深まりを感じます。11月8日には立冬を迎え、暦の上では“冬”となります。日々の寒暖差で体調を崩しやすくなりますので、旬の食材を上手に取り入れながら、しっかり栄養をとり、寒さや感染症に負けない体で元気に過ごしましょう。

## からだを温めてくれる根菜を食べよう！

寒い時期に旬を迎える根菜類は、じっくり時間をかけて育ちます。そのため大地のミネラルをたっぷり蓄えて、おいしいだけでなく栄養価も高くなります。

根菜類は、食べると血行が良くなり代謝をアップさせるので、身体を温めて免疫機能を高めてくれます。主にビタミンCやカリウム、食物繊維などの栄養が多く含まれています。旬の根菜を上手に食事に取り入れ、日頃の食事から免疫力を高めましょう！

### 【れんこん】

でんぷんと食物繊維を多く含み、風邪予防に効果的なビタミンCが豊富で、みかんの1.2倍！  
ビタミンCは加熱によって壊れやすいですが、でんぷんにより加熱しても壊れにくい性質を持っています。  
また、れんこんの食物繊維には腸のぜん動運動を高め便通を促します。



### 【だいこん】

冬に甘味が増して美味しくなる大根には、でんぷん消化酵素のジアスターゼが含まれるため胃腸の動きを整えてくれます。また、皮や葉にはビタミンCも多く含むので丸ごと使うと多く摂取することができ、風邪予防や美肌効果なども期待できます。



### 【にんじん】

年中出回っている人参ですが、秋から冬にかけて一番おいしく、カロテンやビタミンAが豊富。カロテンは喉や鼻の粘膜を丈夫にし、菌に対する免疫力を高めて風邪予防に効果的です。また、ビタミンAは皮膚や肌に潤いを与え、疲れ目やドライアイを予防する効果もあります。



《そのほか、冬におすすめの  
身体を温める野菜》

ねぎ・生姜・玉葱・かぼちゃ・  
にんにく・にら・ごぼうなど。

\*鍋やスープ、シチュー、おでん、  
グラタンなど、温かい料理に取り  
入れてみてください♪

## 【七五三】



11月15日の七五三は  
3歳・5歳・7歳の子どもの  
成長を祝う行事です。

これまで無事に成長したことを感謝し、今後も  
健やかであるようにお参りします。  
元気に大きくなったことをみんなで祝福しま  
しょう♪

## 《冬の食中毒～ノロウイルス～》



11月～2月頃に、感染力が非常に強いノロウイルス  
による感染性胃腸炎や食中毒が増加します。

人から人への感染や、ウイルスに汚染された食品などからも感染し、主な症状は激しい下痢や嘔吐、発熱、腹痛です。お年寄りや小さいお子さんが感染すると重症化することもありますので、感染予防をしっかり行うことが大切です！



### 【ご家庭でできる予防策】

- ①調理や食事の前、トイレの後には必ず石鹸で手を洗う。
- ②二枚貝や貝類の生食は避ける
- ③食品は十分に加熱する。(85℃ 1分以上加熱する。)
- ④まな板、包丁、布巾などの調理器具はよく洗い、熱湯や漂白剤で殺菌する。
- ⑤感染者の嘔吐物などを処理する際は、使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用し、汚染物や場所を塩素消毒する。



## 11月24日は『和食の日』

11月24日は「いいにほんしょく」の語呂合わせから、「和食の日」に制定されました。



日本で和食の存在が薄れつつあると言われていました。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ましょう！