



# 給食だより

R7年度  
秋冬号

津軽石保育所  
給食室



ほくほくの焼きいもが美味しい季節ですね。きのこやかぼちゃ、柿など多くの食べ物が旬を迎えています。季節の変わり目で体調も崩しやすくなっています。旬の食べ物をおいしくいただきながら、元気いっぱい秋を満喫しましょう！

12月にはお遊戯会がありますね。朝晩の寒さも厳しさを増してきています。風邪をひかないように、ごはんを3食しっかり食べ、十分な睡眠を心掛けましょう。

## 食欲の

## ～旬の食材

### 免疫力アッ

さつまいもを切ったときに出る白い汁は、便秘の改善に効果的です。腸内環境が

### 美肌効果たっぷり

柿には、ビタミンCとタンニンという美肌作りに欠かせない栄養素が多く含まれています



ビタミンCやカリウム、食物繊維などの栄養素がたっぷり！高血圧や生活習慣病予防に効果的なポリフェノールも豊富です。

その他にも、里芋、しめじ、れんこん、かぼちゃ、さんま、ほうれん草など、秋に旬を迎える食べ物はたくさんあります。ぜひ、いろいろな秋野菜を食べて、食欲の秋を楽しみ

肌寒い季節、空気は乾燥して風邪をひきやすくなっています。体を温め、免疫機能を高めることが大切です。

また、外から帰ったときは、せっけんを良く泡立てて爪の間や手首までしっかり手を洗い、ゴロゴロうがいと

### 体を内側から温めてくれる食

- 野菜  
しょうが・にんにく・かぼちゃ  
にんじん・だいこん・れんこん など
- 果物  
りんご・さくらんぼ・ぶどうなど
- 発酵食品  
納豆・みそ・チーズ・ヨーグルトなど



### 11月11日は「鮭の日」



「鮭の日」は、鮭の字のつくりである「圭」を分解すると「十一十一」になることから、11月11日が記念日として選ばれました。鮭の栄養化や食文化の重要性を広く伝える目的で制定されました。鮭には、体の基礎をつくるのに重要な「アミノ酸」、美肌効果が期待される「コラーゲン」が豊富に含まれています。これにちなんで、11日の給食では「鮭の西京焼き焼き」を提供します。

