

# 給食だより

## 2023年度11月号



木々の葉も色づき、だんだんと秋が深まってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、旬の食材を取り入れた、身体を温める食事をしっかり摂り、寒さに負けない身体づくりをしましょう。

### からだを温めてくれる根菜類を食べよう！

秋から冬にかけて美味しくなる根菜類は、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれているため、食べると血行が良くなり、代謝をアップさせます。代謝が上がることで、身体が温まり、健康維持にも効果的です。主にビタミンCやカリウム、食物繊維などの栄養素が多く含まれています。

#### れんこん



でんぷんと食物繊維が主成分のれんこんは、風邪予防に効くビタミンCも豊富で、なんとみかんの約1.5倍も含まれています。本来、ビタミンCは加熱により壊れやすいですが、主成分のでんぷんにより、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は腸のぜん動運動を高め、便通を促してくれます。

#### だいこん



大根は冬に甘みが増してみずみずしく美味しくなります。でんぷん消化酵素のジアスターゼが入っているため、胃腸の働きを整えてくれます。また、皮や葉にはビタミンCも多く含まれているので丸ごと使うことで、風邪予防や美肌効果なども期待できます。

#### にんじん



年中出回っているにんじんですが、秋から冬にかけてが一番おいしい時期で、カロテンが豊富です。カロテンは免疫力を高め、風邪予防に効果的です。また、体内で吸収されると、必要な分だけビタミンAに変換されます。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があります。



いいにほんしょく  
11月24日は  
「和食の日」

『和食の日』は日本人の一人ひとりが和食文化の認識を深め、和食の大切さを再認識するきっかけとなるように制定されました。

和食には4つの特徴があります。

- ①多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ②健康的な食生活を支える栄養バランス
- ③自然の美しさや季節の移ろいの表現
- ④正月などの年中行事との密接な関わり

秋は実りが多く、日本の四季の恵みをより感じられる季節です。

和食の文化の大切さをお子さんと話し合ってみてはいかがでしょうか。

