



給食室だより



11月

2025.11.1
経堂保育園

気温が急に低くなり、風邪、インフルエンザ、胃腸炎などの流行がはやくもはじまっています。長く続いた酷暑でたまった疲れも出て来る時期ですので、食事から栄養とエネルギーをしっかりと補給して、健康管理をしていきましょう。11月の献立には、大根、里芋、れんこん、生姜など、身体を温め、免疫力を高めてくれる旬の食材をたくさん取り入れました。季節の恵みを味わい、楽しみ、これから訪れる寒さに備えていきたいですね。



旬の味覚 秋鮭



鮭には、6月～8月が旬の紅鮭、8月～10月が旬の銀鮭、9月～11月が旬の白鮭(秋鮭)と、旬により異なる種類があります。鮭には、色素成分であるアスタキサンチンの疲労回復の効果、身体では作り出せないDHA、EPAなどの必須脂肪酸、エネルギーを作り出すビタミンB群、骨を強くするビタミンDなどが含まれています。11月は、秋が旬の秋鮭を使った「鮭の南部焼き」を取り入れています。ぜひご家庭でも旬のお魚を取り入れてみて下さい。



旬の味覚 大根・白菜



寒さがグンと増す11月は、野菜が寒さに耐えるために栄養をたっぷり蓄え、うま味がアップするので、大根や白菜は甘みを増して、とても美味しくなります。お鍋で温まりたいこれからの季節に活躍する白菜には、カリウムがたくさん含まれ、塩分を排出する働きがあるため、高血圧の予防になります。また、ビタミンCが含まれているので、風邪予防にもおすすめです。

11月24日は「和食の日」です

平成25年12月「和食・日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコに登録されました。これを機に、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として、11月24日が「和食の日」として制定されました。ご家庭でも、多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用した、バランスの良い和食のよさや和食文化にあらためて意識を向けてみてはいかがでしょうか。ご飯、汁物、主菜、副菜のどれかに、季節の食材を使ってみるのも楽しいと思います。

また、自然の恵み、命をいただくこと、食事がいただける暮らしの営みへの感謝を込めて、「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをすることも、日本の文化として大切に育み、継承して行かれたらと願います。

お誕生日会食

11月19日(水)

★メニュー★

- ・バンズパン
- ・タンドリーチキン
- ・人参のラペサラダ
- ・コーンスープ

* 今月の果物は「りんご」です。



11月の郷土料理

「どさんこ汁」



「どさんこ汁」は、北海道の郷土料理です。どさんこ「道産子」とは、北海道生まれのという意味で、北海道の特産品などを使った味噌汁です。温かく、栄養満点なことから、身体を温める一品として親しまれています。秋の味覚を楽しみにしていただきます。

