

平成29年11月



ひまわり保育園

給食だより



11月

肌寒い日が増え、秋から冬への変わり目を、教えてくれるかのように気枯らしが吹く日も出てきて、秋が終わりに近づく季節になってきました。木枯らしの吹く日には、温かい食べ物が食べたくになりますね、給食でも、体が温まるメニューを色々取り入れてます。これからの季節に美味しくなる野菜には、体を温めるものがたくさんあります。寒い日には、根菜が入ったメニューで体の中から温めるようにしましょう。風邪が流行ってくる季節です。しっかり食べて元気に、外遊びができる体をつくりましょう。

体を温める食べ物

鍋やうどん、雑炊、シチューなどは体を温めてくれる定番メニュー。長ねぎ、たまねぎ、しょうが、にんにくなどを使うとより効果的です。体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が高まり風邪の予防になります。朝食にも温かいみそ汁やスープを添えるといいでしょう。



10月4日の給食とおやつです。お月見に、ちなんだウサギの形を取り入れました。うさぎが月にいるといわれているのは、仏教の話で『月のうさぎ伝説』に由来しています。



10月31日の給食とおやつです。ハロウィン、ハロウィンは、キリスト教の『万聖節』の前夜のお祭りで、日本でいうお盆のようなものです。



今月の十二節気

【立冬】りっとう:11月7日頃

この日から立春の前日までが暦の上では冬となります。木枯らしが吹き、冬の訪れを感じる頃。太陽の光が弱まって日も短くなり、木立ちの冬枯れが目立つようになります。木枯らしが吹くのは、冬型の気圧配置になった証拠です。

【小雪】しょうせつ:11月22日頃

木々の葉が落ち、山には初雪が舞い始める頃です。「小雪」とは、冬とは言えまだ雪はさほど多くないという意味で、冬の入口にあたります。

免疫力アップによる予防

しっかりと睡眠をとると同時に毎日の食事から免疫力アップを目指しましょう！

<積極的に摂取したい栄養素>

- ビタミンA・・・皮膚や粘膜、リンパ細胞の働きを強化します。抗酸化作用。かぼちゃ、人参、ほうれん草、うなぎ、レバーなど。
- ビタミンB6・・・免疫グロブリンと呼ばれる抗体のもとで、タンパク質やアミノ酸の生成に役立ちます。バナナ、いわし、マグロ、レバーなど
- ビタミンC・・・白血球の一種マクロファージの活性化で、ウイルス増殖の阻止してくれるインターフェロン産生を高めます。ブロッコリー、かぼちゃ、ピーマン、ゴーヤなど。
- ビタミンE・・・抗体の産生を高めてくれます。モロヘイヤ、カボチャ、アボカドなど。セレン免疫系を構成する免疫細胞の働きを高め、体の免疫機能の低下を防いでくれます。イワシやカレイなどの魚、コンブ、大豆など
- フコイダン・・・免疫力を高める働きや抗血圧作用の他にインフルエンザウイルスの感染を抑制する働きもあるとされます。メカブ、モズク、ワカメ、昆布など。