

給食だより

2025年11月号



公園の木々も色づき、だんだんと秋が深まってきましたね。

また、朝晩の寒暖差が段々と増してきました。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ながらしっかり食事をとり、元気いっぱいに秋を満喫しましょう！！



からだ あたた かぜよぼう
体を温めて風邪予防をしよう！



秋から冬に美味しくなる根菜類は、血行を良くし代謝を高めるため、体も温まり寒さ対策・健康維持にも効果的です。さらに、ビタミンCやカリウム、食物繊維などが含まれ、免疫力を高める働きもあります。風邪のウィルスを防ぐには、体を温めることと免疫機能を高めることが大切です。栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

旬の野菜

加熱することで甘みが増し、よりおいしく食べられます！



にんじん 人参



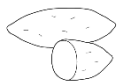
れんこん



さといも 里芋



ごぼう



さつま芋



だいこん 大根



やまいも 山芋

～根菜のバター蒸し～

*大根・人参・れんこん (各100g) *塩 (小さじ 1/3)
*バター(10g)

- ①根菜は1cmのちょう切りにする
- ②耐熱皿に根菜を盛り込み塩をふり、
バターをのせて軽くラップをする
- ③レンジで600wで7～8分、加熱する
お好みでレモンをかけるとさっぱり食べられますよ♪

口の中に詰め込まないで！

～小さな習慣で誤嚥を防ごう～



食事が楽しいと、つい一度にたくさん口の中に入れてしまいがちですね。でも、食べ物を口いっぱい詰めるのは注意が必要な食べ方です。しっかり噛むことができず、誤嚥の原因にもなります。一口の量を少なくすることで、よく噛めて飲み込みやすくなります。慌てず、ゆっくり食べられる環境を整え、『お口の中でカミカミ～ごっくん！』などの声かけをしてみてくださいね。

乾燥する季節を

元気にすごしましょう



空気が乾燥すると、のどや鼻の粘膜が荒れやすくなり、体調を崩しやすくなります。乾燥対策をしっかりと、元気に冬を乗り切りましょう！

- ★こまめな水分補給を心がけて
- ★温かい汁物、とろみのあるスープで潤いを
- ★よく噛んで唾液アップ
- ★加湿と保湿もお忘れなく!!



レシピ紹介中→

