



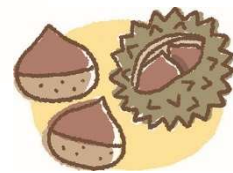
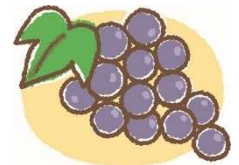
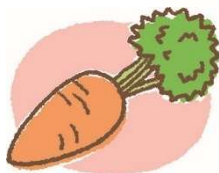
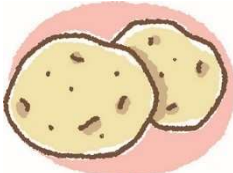
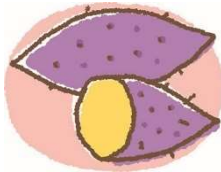
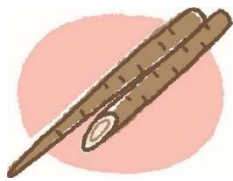
給食だより

令和6年11月

こぼと保育園

日が落ちるのも早くなり、ずいぶん寒くなってきました。しっかり食べ、しっかり運動をして、十分な睡眠が取れるよう規則正しい生活をしましょう。

秋は、柿やブドウなど旬を迎える果物がたくさんあります。ビタミンも豊富な果物は実に効能もさまざま。寒暖の差から風邪の心配もありますね。衣替えもしながら食事では果物を上手に取り入れておいしく風邪予防もいっしょに行いましょう。



あったかメニューで 風邪予防

風邪のウイルスから体を守るには、体を温め、免疫機能を高めることが大切。体を温める食材をふんだんに使ったお料理で、体の芯からポカポカに。

あったかメニュー

鍋料理、おでん、スープ、シチューなど

体を温める食材

ネギ、ニラ、タマネギ、ショウガ、ニンニク、カボチャ、ゴボウ、ダイコン、ニンジンなど



世界が認める「和食」

11 (いい) 2 (にほん) 4 (しょく) の語呂合わせから、11月24日(日)は「和食の日」。

自然を大切にする日本人の気質に基づいた伝統的な食文化が評価され、和食は、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。