

# 11月食育だよ!



日に日に寒さが厳しくなってきました。

気温や湿度が低くなる時期には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。風邪を引かないためにも、たんぱく質、脂質、ビタミンC、ビタミンAの4つの栄養素をバランスよく摂取するようにしましょう。

かぼちゃのサラダ  
美味しいね♪



## ハロウィン 行事食メニュー

ハロウィンにちなんで、かぼちゃのサラダにジャック・オー・ランタンのおぼけのチーズを添えました。カラフルなかぼちゃサラダは、見た目にも華やかで栄養も満点です♪

10月26日(火)  
本日のメニュー

鱈のムニエル  
南瓜サラダ  
海苔の味噌汁  
フルーチェ・麦茶



## 旬野菜を 食べよう!

これからの寒い季節に旬を迎える野菜には、ほうれん草、小松菜、白菜、春菊などの葉物類、大根、かぶ、ごぼうなどの根菜類があります。

冬の葉物類には滞りがちな血流をよくしてくれる働きがあり、根菜類に含まれる栄養素は貯蓄性が高く、冷えた体を温めてくれる効果があります。

旬野菜は栄養満点です。ぜひ日々の食事に取り入れてみてくださいね♪