



※献立は食材の仕入れ状況により変更する場合がございます。ご了承ください。
※補食は野菜ボーロ、せんべい類、ビスケット類、かりんとう等を提供いたします。

給食だより



～11月15日 七五三～



2025年11月号

秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。秋といえば、美しく盛り付けられた料理、彩り豊かな料理は目にも美味しく食欲が増してきます。彩りを考えたり、器を選んだり、楽しみながら美味しい秋を味わいましょう！

11月15日は七五三です。三歳・五歳・七歳の子どもたちの成長を祝う行事で、これまで無事に成長したことに感謝し、今後も健やかであるように祈願します。

千歳飴は『長く伸びる』という意味と、長寿を願う意味も込められています。

当日はお赤飯や、子どもの好きなメニューでお祝いしてみたいはいかがでしょうか。

からだを温める食事とは？



これから冬にむかって、からだの芯から冷える季節になってきます。からだを温める食事とは、鍋やおでんなどの温かい料理を食べることでありますが、その他にもいくつかのポイントがあります。

◆からだを冷やす食べ物は温めて食べましょう。



食べ物の中には、からだを冷やすものがあります。トマトやきゅうり、なすなど夏野菜が多いです。冷やして食べることでからだがか冷えるので、夏には冷やして食べると良いですが、冬はからだを冷やさないう、煮る・焼く・蒸すなど温かい料理にしましょう。

◆からだを温める食べ物を食べましょう。



からだを冷やす食べ物があれば、温める食べ物もあります。唐辛子やしょうが、にんにく、玉ねぎなどが挙げられます。唐辛子に含まれるカプサイシン、しょうがに含まれるショウガオールは、血液を体の隅々までいきわたらせ、からだをあたためる働きがあります。

◆血行を良くする食べ物や栄養素を摂りましょう。



血行が良くなることで代謝が良くなり、からだを温めることに繋がります。ビタミンB1には血行を良くする働きがあります。ビタミンB1は豚肉や玄米、大豆などに多く含まれています。玉ねぎに含まれる「ケルセチン」はポリフェノールの一種で、血中コレステロールを低下させる効果があります。血管にコレステロールが蓄積されるのを防ぐため、血液サラサラに良い影響があるとされています。青魚に含まれるDHAには赤血球や血管壁の細胞膜を柔らかくする効果があり、血行が良くなると期待されています。



寒い季節には、からだを温める食事のポイントを意識してみましょう！

豚肉のしょうが焼き

材料（大人2人、子ども2人分）

豚小間肉…300g
たまねぎ…1/2個
にんじん…1/4本
生姜…小さじ1
サラダ油…適量
料理酒…小さじ2
みりん…小さじ2
砂糖…小さじ1
しょうゆ…大さじ1

- ①たまねぎはスライス、にんじんは短冊に切る。生姜はすりおろしておく。
- ②フライパンに油をひき、たまねぎ、にんじんを炒める。
- ③火が通ったら一度取り出し、同じフライパンに豚肉と半量の生姜を入れて炒める。
- ③調味料・残りの生姜、たまねぎ・にんじんを加えて炒める。

定番おかずの豚肉のしょうが焼き。豚肉やたまねぎ、生姜など、からだを温める食材が使われています。生の生姜をすりおろして使うことで風味がアップします。

