

11月

給食だより

2025年11月

食欲の秋です！

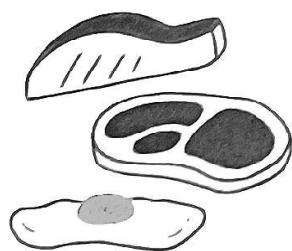
実りの秋になりました。食べ物の旬を知り、味わうことで、豊かな感性を育てたいですね。毎日の食卓に旬の食材を取り入れて、季節の恵みを楽しみましょう。

## 食事と健康

### 免疫力を高める食事

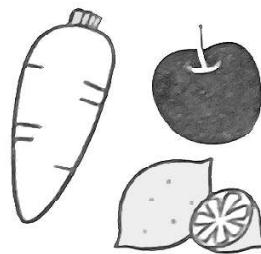
免疫力とは、細菌やウイルスなどから体を守ってくれる力のことです。免疫力が高いと、感染症などの病気にかかりにくくなります。特定の食品で免疫力が高まるということではなく、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

- たんぱく質  
(肉、魚、卵、大豆・大豆製品など)



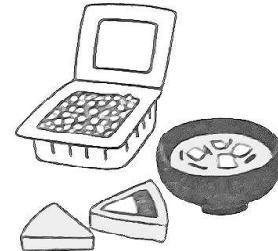
免疫細胞を活性化させる働きがあります

- ビタミン類  
(野菜、果物、ナッツ類など)



ビタミンA、C、Eは、  
抗酸化作用という免疫の  
低下を予防する働きがあ  
ります

- 発酵食品  
(みそ、納豆、キムチ、チーズ、ヨーグルトなど)



免疫細胞の60～70%は  
腸の中にあるといわれています  
発酵食品は、腸内環境  
を整える働きがあります

### 子どもができるお手伝い

子どものころから食事作りに親しんでもらうには、「お手伝い」がおすすめです。  
「よくできたね」「ありがとう」といった声かけは、子どもの主体性や自己肯定感を育てることができます。



#### ステップ1 食器の準備・盛り付け

- ・食器やはしをテーブルに並べる
- ・料理の盛り付けなど、付け合せのミニトマトをお皿にのせる

#### ステップ2 野菜の下処理

- ・トマトのへたをとる
- ・キャベツやレタスをちぎる
- ・根菜の皮をピーラーでむく

#### ステップ3 料理の手伝い

- ・生卵をボウルに割り入れる
- ・豆腐など軟らかいものを切る
- ・餃子の皮で具を包む