



給食だより



日が沈むのが早くなり、風が冷たい季節になってきました。
 朝晩の冷え込みが厳しくなり、空気も乾燥し始めるこの季節は、
 風邪やインフルエンザに注意が必要です。
 栄養満点の秋の味覚をたくさん食べて、風邪に負けない体をつくりましょう！



☆☆旬の食材を積極的に食べよう☆☆



春菊

ビタミンAが豊富！
 特有の香り成分は、痰を切り、
 咳を鎮める作用があるので、
 風邪に効果的。



柿

栄養満点！
 ビタミンCが多く含まれ、疲労
 回復、風邪予防に効果あり。



人参

一年中見かける人参は、
 実は秋から冬が旬の野菜。
 甘みが増して美味しく、
 免疫力を高めるカロテンが豊富！



しいたけ

ビタミンDや食物繊維が
 豊富で低カロリー！
 免疫力をアップさせる
 β-Dグルカンが豊富。



新米

日本人の主食であるお米は、私達のエネルギー源となり、
 たんぱく質・ビタミン・ミネラルを豊富に含む栄養満点な食材！
 秋の味覚と合わせて、おいしい新米を味わいましょう。



根菜類やきのこ類、秋野菜には体を温め、
 血行を促進させてくれる野菜が多いのが特徴。
 ビタミンたっぷりの緑黄色野菜や果物をしっかり
 とって、風邪予防に努めよう！

