



# きゅうしょくだより



R3年 11月号 あおぞら保育園

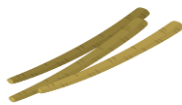
園の周りの木々も葉を落とし、肌寒い日が増え、秋も深まってきました。朝晩の気温が低くなり、冬の気配が見え隠れする季節です。これからは温かいものや冬野菜のおいしい季節、給食でも体の温まるメニューをいろいろ取り入れています。寒い日には体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、これから迎える寒い冬をのりきりしましょう。食物繊維は、野菜や海藻・芋・豆・穀物などの植物性食品に多く含まれ食物繊維は腸の中で水を吸って腸壁を刺激し、腸の運動を促します。食物繊維の多い食品を取り、生活リズムを整え元気な体を作りましょう。



## 11月24日はいい日本食の日



11月24日は『11（いい）2（にほん）4（しょく）』の語呂合わせから『いい日本食』として和食の日に制定されているそうです。和食はユネスコ世界文化遺産に登録されてから注目されていますが、食の多様化が進んだことで子供たちに和食を正しく継承することが難しくなっています。和食の基本である『だし』をとりおいしい和食を家族で味わいましょう。



## 『今が旬！ ごぼう かぶ』



**ごぼう**には食物繊維が豊富に含まれており腸内の有害物質を排出し、血糖値やコレステロール値を低下させる効果があります。ヨーロッパや中国では古くから薬用に使われていましたが、食用にするのは日本だけのようです。

**かぶ**の根に含まれるアミラーゼはでんぷんの消化酵素として働き、胃もたれや胸やけを解消する働きや整腸効果があります。**かぶ**の葉もβ-カロテン・ビタミンC・カルシウム・カリウムなど多くの栄養を含みます。