

令和7年11月号

食育フードシステム 給食だより

秋も深まり、肌寒い日が増えてきましたね。木々も色付き、紅葉がきれいな季節になりました。
本格的な冬にむけて、白菜や蓮根などの身体を温めてくれる食材を使ったメニューをお弁当に取り入れています。
残さず食べ、免疫力を高めて今月も元気に過ごしましょう！

11月の献立紹介

11月5日 白菜みそごま炒め



冬が旬の白菜は生のまま食べると身体を冷やす食材ですが、加熱することにより身体を温めてくれる食材になります。寒い時期には、白菜は加熱して食べるのがおすすめです。
今回の献立に使用しているみそやごまも身体を温めてくれる食材なので、一緒に摂ることで身体を温めてくれる効果がアップします。

11月26日 蓮根まんじゅう



蓮根も冬が旬の野菜です。
蓮根に含まれるでんぷんは、体内でエネルギーに変わり身体を内側から温めます。
また蓮根にはビタミンCもたっぷりで、熱に弱いビタミンCをでんぷんが守り、加熱しても栄養素が壊れにくいので効率的にビタミンCを摂ることができ、風邪予防に効果的です。

【11月の食材予定産地】

《野菜》 白菜(茨城) 大根(岩手) ブロッコリー(香川) キャベツ(群馬) もやし(福島) きゅうり(宮城)
しいたけ(山形) えのき(新潟) しめじ(新潟) まいたけ(新潟) りんご(山形・青森)
《肉類》 鶏肉(日本・ブラジル) 豚肉(日本・デンマーク)
《肉類》 牛肉(オーストラリア・アメリカ)
《米》 ひとめぼれ(宮城県・山形県)

11月8日は いい歯の日



食事をおいしく摂るために、歯を大事にしましょう★
そのために、...



- ①間食の時間を決めて、ダラダラ食べをやめる。
- ②飲食後は水やお茶で口をすすぐ。
- ③バランスの良い食事をよくかんで食べる。

→日本の伝統的な食事スタイルである『一汁三菜』は、
主食、主菜、副菜、汁物が揃い、多様な食品から栄養素をバランスよく摂取できるため
口腔衛生の観点からも非常に優れていると考えられています。



11月24日は 和食の日



日本人の伝統的な食文化について見直し、
和食文化の大切さについて考える日とされています。



和食の魅力



①栄養バランスが優れている

→米、肉、魚、野菜、海藻、豆、発酵食品などの食材で、効率的に五大栄養素が取り入れられる。

②多様な食材が楽しめる

→野菜や果物、きのこなどの山の幸、魚や貝などの海の幸。多種多様な和の食材の献立が楽しめる。
素材の味を活かすための伝統的な調理方法も食材の魅力を引き立てている。

③四季を感じられる

→春夏秋冬がある日本では、食材の旬を大切にしている。
食材を飾り切りしたり、季節の花や植物を添え、彩りでも四季を表現する。

④行事食がある

→ひな祭り、端午の節句、お正月のおせちやお雑煮、
十五夜のお団子などの季節を感じる献立があるのも和食の魅力です。



食育フードシステム東北株式会社

〒989-3125

宮城県仙台市青葉区下愛子字観音堂28

TEL 022-391-8666(代) FAX 022-391-8667

メールアドレス shokuiku@sfs-tohoku.com



SFS しくいく
フードシステム東北

カメラをかざすと弊社
公式Instagramが
フォロ- できます!!
フォロー よろしくお願ひします!!