令和8年11月号



食育フードシステム

給食だより



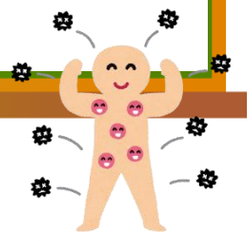
空気がひんやりとして、冬の気配を感じるようになりました。
11月7日は立冬で、暦の上では冬がやってきます。
気温の変化や空気の乾燥で体調を崩しやすい時期なので、
旬の食材を積極的に食べ、本格的な冬に向けて
免疫力を高めていきましょう。







寒い季節になり身体が冷えると免疫力が下がり、風邪をひきやすくなります。身体を温める効果がある冬の旬の食材を食べて、風邪予防をしましょう。



冬が旬の身体を温める野菜・果物


ゴボウ


にんじん


りんご


かぼちゃ


ねぎ


みかん

◎お肉やお魚、卵などのたんぱく質、
キムチやチーズ、味噌などの発酵食品、
にんにく、生姜とあわせると
効率よく身体を温められます。

【11月の食材予定産地】

《野菜》　はくさい（茨城・宮城）　ながねぎ（宮城）　かぼちゃ（ニュージーランド）　きゃべつ（群馬）
ブロッコリー（北海道・香川）　ピーマン（茨城）　えのき（新潟）　しめじ（新潟）
《果物》　りんご(青森・山形)　オレンジ(アメリカ)　パイナップル(フィリピン)
《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１５日は七五三です。
現代のように医療が発達していなかった時代では、
７歳までは病気にかかりやすいとされていました。
３歳・５歳・７歳の節目ごとに神様に感謝を伝える儀式が行われていたのが
七五三の由来となっています。
お子さんが自分の成長を実感できるように、
ご家庭で赤ちゃんの頃の写真を見返したり、
成長を感じていることをお子さんに
言葉にして伝えてあげてください☺
『元気に大きくなってくれてありがとう』と
みんなでお子さんの健やかな成長をお祝いしながら、
日本の伝統文化に親しむのもいいですね✤





11月の献立紹介



11月17日　**春菊煮浸し**
春菊の独特な香りや味は、苦手なお子さんが多いかと思います。
今回は、にんじん(甘味)、えのき(歯応え)、油揚げ(うま味)と、
春菊を食べやすくなるような食材と合わせています。
ぜひ、一口チャレンジしてみてくださいね！



11月30日 **さわらのねぎみそ焼き**
毎月３０日は全国味噌工業協同組合連合会が１９８２年に制定したみその日です。今回はねぎみそにしてさわらと合わせました。
さわらに含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を促進するので、骨が丈夫になったり、筋肉の発達に作用します。



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 しょくいく フードシステム東北

カメラをかざすと弊社公式Instagramが出ます。フォローよろしくお願いします!!