

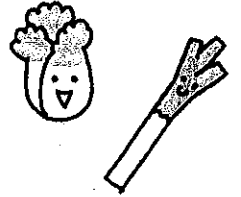
# 給食だより



11月



うれしい交力能た、ぶりの  
冬野菜



冬野菜といえば、大根、白菜、ネギ  
ほうれん草、しんじくなど、どの野菜にも  
体に必要な栄養素がいっぱいです  
体を温めたり、風邪の予防や  
症状を和らげるなど、うれしい作用が  
たくさんあります。



朝日免は冷えこむようになり、火も深まって  
きました。さけなど旬の魚には脂がたっぷり  
のついていて体を温め、いも類はエネルギー源に  
なります。季節の食材を存分に味わって  
これからの寒さにそなえましょう。



11月8日は「いい歯の日」



- 白菜... 淡泊で他の食材との旨味和が  
よく金局には欠かせない食材
- ほうれん草... 鉄分が豊富
- 大根... 冬に甘味を増し、消化酵素で  
胃腸の働きをとのえる



いつまでもあいしく、そして楽しく食卓をするためには  
健康な歯を保つことが大切です。よくかんで  
食事はあごの発達を促し、歯の予防  
にもつながります。



11月もたくさんの旬の食材もとり入れた  
南立立になっています!! 南立木の♡マークが  
旬の食材です