



# 食育 だより



木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みで一日の気温の変化が大きくなり、体調を崩しやすくなります。冬の訪れに備えて栄養のバランスのとれた食事を心掛けて、寒さに負けない体を作りましょう。

## 感謝の心を大切にしましょう

11月23日は『勤労感謝の日』です。「勤労を尊び、生産を祝い、国民が互いに感謝しあう」という日です。私たちの給食もたくさんの人の力によってできています。感謝していただきましょう。



### 「いただきます」

いのち

に感謝します

労働

に感謝します

自然

に感謝します



知恵

に感謝します

周りの人

に感謝します



冬の始まりを意味する「立冬」。  
立冬が訪れる11月初旬は寒くなりはじめ、  
身体を冷やししやすい時期です。  
お鍋やスープなど温かいものや旬の食材を  
食べ、冬に備えて栄養補給しましょう。



## 海苔

海苔は海水温が下がる 11 月下旬から 4 月初旬に収穫されます。このうち品質が良いのは 11 月終わりの「初摘み」から 1 月ぐらいまでとされています。

海苔は海藻の中では消化吸収が良くミネラル・ビタミンを豊富に含んでいます。カルシウムも多く、栄養価の高い食品です。

