



11月 給食だよ

南部療育センター

公園の木々も色づき、だんだんと秋が深まってきました。朝晩の寒さも厳しさを増し、体調を崩しやすい時期になります。元気いっぱい秋を満喫できるように旬の素材を取り入れ美味しく楽しい給食を提供できるよう工夫しています。

🍁🍂🍁🍂🍁🍂🍁 10月の給食を紹介します 🍁🍂🍁🍂🍁🍂🍁



ナポリタンが大人気！！



ハンバーグや唐揚げ、魚のフライなどサクサクとした食感も子どもたちに人気の献立です。ごま油を使ったナムルも大好評で、野菜が苦手な子でも食べました！と感想をいただくと、とても嬉しくなります。



🍁🍂🍁🍂🍁🍂🍁 ☆体を温めて風邪予防☆ 🍁🍂🍁🍂🍁🍂🍁

秋から冬にかけて美味しくなる根菜類は、食べると血行が良くなり代謝をアップさせるので寒さをしのぎ体を温め、健康維持のためにも効果的です。主にビタミンCやカリウム、食物繊維などの栄養素が多く含まれています。また風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めることと体を温めることが大切です。ビタミン・ミネラルをじゅうぶんにとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。生姜も体を温める効果があり、根菜類と一緒に食べると相乗効果でさらに体が温まります。

