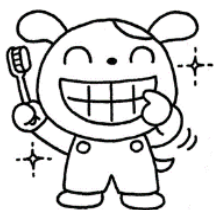


2025年 11月号 給食だより

美木多いっちゃん保育園

キノコが美味しい季節になりました

11月にはいろんな旬の食材がありますが、キノコもそのひとつです。
季節に関係なくいつでも食べられるイメージがありますが、自然の中で育つキノコはこの時期が一番の食べごろです。低カロリーで食物繊維やビタミンB群を豊富に含んでいるので、体の健康の為に進んで摂取するようにしてみてください。



今月のトピックス

11月8日はいい歯の日です



11月8日はごろ合わせで「いい歯の日」として、日本歯科医師会によって制定されました。丈夫な歯をつくる為には偏食をせずバランスのとれた食事を摂ることです。歯にはカルシウムを摂ると丈夫になるイメージがありますが、カルシウムだけを摂っても丈夫な歯になるわけではありません。

良質なタンパク質やビタミンA、ビタミンC、ビタミンD、カルシウム、リン、フッ素などの栄養素を過不足なく摂れるように、バランスのとれた食生活をするのが大切になります。

11月の旬ピックアップ



チンゲンサイ



チンゲンサイの日本での歴史は浅く、1970年代に中国から入ってきたとされています。栽培期間が短く料理に使用しやすいことから、需要が年々増加しており、当初は輸入中心でしたが現在ではほとんどが国産です。茎の下のほうは、どっしりと膨らんでいるもののほうが、みずみずしい食感を楽しむことができます。