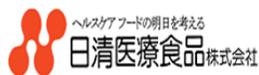


11月栄養だより



11月24日は和食の日です！

11月24日は「いい=11、にほんしょく=24」で和食の日です。日本の伝統的な食文化の保護・継承の大切さについて考える日とされています。

今回は和食の特徴について紹介します！

和食の特徴

○多様で新鮮な食材と鮮度の尊重

日本は海に囲まれた国で、山や川など豊かな自然があり様々な食事が楽しめます。



○自然の美しさや季節の表現

四季のある日本は、食事に季節の花や葉などで料理を飾り付けたり季節に合った器を利用したりして季節感を楽しみます。



○健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする和食は理想的な栄養バランスとされています。



○年中行事との関わり

正月のおせちや月見だんごなど、日本の年中行事に関わる特別な料理があります。一緒に食事を取りながら時間や空間を共有することで、家族や地域の絆が強くなります。

体を温めて風邪予防をしましょう！

風邪などのウイルスから体を守る免疫力や抵抗力は体を温めることで向上します。

体を温める食材を料理に取り入れながら、栄養バランスの良い食事で免疫力をアップさせ寒さに負けない体でこれから迎える寒い冬を乗り切りましょう！



・体を温める食材

根菜(たまねぎ、大根、人参、かぼちゃなど)
冬の野菜(ブロッコリー、ほうれん草、春菊など)

薬味・香辛料(生姜、にんにく、ねぎなど)

・体を温める料理

鍋、スープ、うどん、煮込み料理など



11月の献立

11月は去年も好評だったチーズダッカルビ、また栃木県のご当地グルメ、黒チャーハンを提供します。お楽しみに！

