



季節の変わり目で昼夜の寒暖差が厳しい頃、体調管理をしっかりして冬に備えましょう。私たちの身体は体温が下がると免疫力も落ちやすくなります。身体の中から温める食材を積極的に取り入れたり温かい飲み物を摂るなどしてこれからの寒い時期をのりきりしましょう。地中で育つものは身体を温めるといわれています。また、発酵食品は代謝を良くする酵素が含まれているため、身体を温める効果が期待できます



虫歯予防

顎の発達

消化を
助ける

情緒安定
につながる

よくかんで食べよう

硬いものを食べると自然とよく噛むようになりますね。

年齢に応じた食材を選ぶ必要がありますが、食パンをトーストしたり、フランスパンをよく噛むのもおすすめです。

脳の活性化

素材の味を

より感じられる

食べ過ぎ防止



新嘗祭と 勤労感謝の日

その年に初めてとれたお米などの穀物を神様にお供えし、恵みに感謝し頂く儀式です。農作物の収穫を喜び、神様にお供えして感謝する「収穫の日」が「勤労感謝の日」として制定され、現在では働く人全てを感謝する日になりました。

子どもの成長を祝う七五三

11月5日の七五三は、7歳・5歳・3歳の子どもの成長をお祝いし、元気に育つようお願いする日です。

これまで無事に成長したことに感謝し今後も健やかであるようにお参りします。お祝いする子どもたちが持っている「千歳飴」。千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願う「長く伸びる」という意味と、長生きすることへの願いが込められています。色は縁起の良い紅白で、袋には鶴と亀や松竹梅が描かれており、長寿や健康が表現されています。

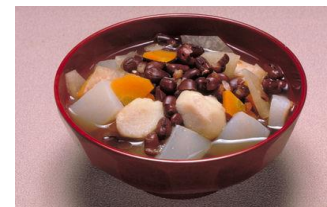


～富山の郷土料理～「いとこ煮」

報恩講（親鸞聖人の命日）の際や、収穫祭などに食べられる料理です。

小豆と一緒に秋冬野菜を煮込んで、醤油や味噌で味付けをした郷土料理です。

「いとこ煮」の名前の由来は、硬い食材から順々に「追々と煮る」ことから、オイ（甥）オイ（甥）と通じるためだからという理由や、畑で採れた根菜類ばかりを煮ることから、近親関係の従兄弟どおしのような材料を使っているからと言われています。



いい にほん しょく

**11月24日
和食の日**



11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで「和食の日」に制定されています。和食が「日本の伝統的な食文化」であること、「世代を超えて受け継がれ、地域の結びつきを強めている」ことから「ユネスコ無形文化遺産」に登録されています。日本の慣習や、四季、気候に根付いた食文化の価値が世界的に認められた結果です。ご家庭で食卓を囲み、一緒に語り、食事を摂ることで次世代へ和食文化を継承していくことになるのです。私たち給食室からは、自然からの恵みや栄養バランス、旬の食材、季節の行事など発信していきます。