

# 11月給食だよ!



一気に秋らしい日が増え、だんだんと寒くなってきましたね。

この時期は朝晩の冷え込みも強くなり空気も乾燥してくるので、風邪をひきやすくなります。また、様々な病気が流行りだす時期でもあります。予防のためにも手洗いはしっかりとしましょう。

## 体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、ビタミン・ミネラルを十分に摂取し、バランスの良い食事をとることがいいとされています。

### ●体をあたためる食材

ねぎ、ニラ、たまねぎ、しょうが、にんにく、かぼちゃ、ごぼう、大根など

食材にはそれぞれ違った栄養素が含まれているため、様々な食材を組み合わせることで食事をとることが大切です。

11月15日は  
スイートポテト作りです。  
今年は何んな形のスイート  
ポテトができるか楽しみで  
すね!!



## ★七五三★

七五三は、男の子は3歳と5歳、女の子は3歳と7歳の年の11月15日に成長を祝って神社やお寺などにお参りする行事です。しかし必ずしも11月15日にこだわる必要はなく、家族の予定に合う日に行えばいいとされています。

千歳飴は、長寿の願いを込めて、細く長く作られます。縁起が良いとされる紅白の色で着色されていて、鶴亀や松竹梅などの縁起が良い図案の描かれた袋に入れられます。