

ぱくぱく だより

2021年
11月号



《毎月19日は食育の日です》

正しい姿勢で食事をしましょう



ただしい
しせい
たべよう

姿勢を正して食事をすることは消化・吸収の効率を高め、噛み合わせも正しくなり、しっかりと噛む事で脳への血流量が増加し活性化につながります。足が床についていないと咀嚼力が弱くなり、噛む回数が減り消化にも影響して胃腸に負担がかかります。イスの高さが合わない場合は足の下に台を置くなどして足がぶら下がった状態にならないように注意しましょう。また、机の高さは胸とおへその間にくるように調整しましょう。高すぎると食器や食具が上手に持てなかったり机にもたれかかってしまう原因になります。机の高さが調整できるのが一番良いですが、難しい場合はイスにクッションを敷くなど工夫しましょう。

い場合は足の下に台を置くなどして足がぶら下がった状態にならないように注意しましょう。また、机の高さは胸とおへその間にくるように調整しましょう。高すぎると食器や食具が上手に持てなかったり机にもたれかかってしまう原因になります。机の高さが調整できるのが一番良いですが、難しい場合はイスにクッションを敷くなど工夫しましょう。

キャベツとごぼうの和風マヨサラダ

《約4人分》

・キャベツ	1/4玉	・マヨネーズ	大さじ3
・ごぼう	2/3本	・醤油	小さじ2
・人参	1/2本	・刻みのり	1.5g
・きゅうり	2/3本		



《作り方》

①キャベツはざく切り、人参はせん切り、きゅうりは半月薄切りにします。

人参、キャベツの順に茹で、冷水にとり、絞ります。きゅうりは分量外の塩でもみ、水気を絞っておきましょう。

②ごぼうはさがきにし、やわらかくなるまで茹でます。冷水で冷まし、水気を切りまします。

※あく抜きをする際は、酢水につけることで変色を防ぐことができます。

③全ての野菜とマヨネーズ、醤油、刻みのりを和えて、完成です。

給食室より

11月になり、だんだんと気温が下がってきました。それと同時に、風邪や感染症の発症リスクが増えてきます。これらを防ぐには、身体の免疫機能を高めることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分に摂ったバランスの良い食事で身体を整え、寒さに負けない身体作りをしましょう。身体を温める食材の例として、生姜・にんにく・かぼちゃ・人参・大根などの根菜類があります。

お鍋や、スープなどの汁物などで積極的に取り入れていくのも良いですね。

今月の 二十四節気

立冬 (りっとう)

11月7日頃

朝夕は冷え込み、日中の陽射しも弱まってきて冬が近いことを感じさせる頃。木枯らし一号や初雪の便りが届き始めます。

小雪 (しょうせつ)

11月22日頃

北国から冬の便りが届くころですが、本格的な冬の訪れはまだ少し先です。紅葉が散り始め、銀杏や柑橘類は黄色く色づいてきます。