



# 11月給食だより



田町まぶね隣保園 2020年度



日が暮れるのが早くなり、朝・夕の冷え込みが厳しくなってきました。  
日中は、温かい日もあり、気温の差で体調を崩しやすくなります。  
衣服の調整やこまめな手洗い・うがい、バランスの良い食事で体調を崩さないようにしましょう。

## 11月11日は、**魚生**の日

秋から冬にかけて、国産秋魚は脂の乗りが格別です。  
**魚生は白身魚**です。



魚生の皮はコラーゲンが豊富です。  
皮のすぐ下の脂は、  
DHA・EPAを含むので、  
皮ごと食べることをおすすめします。

魚生に含まれる栄養素は、  
タウリン、DHA・EPA、ビタミンDと豊富ですが、  
ここで注目したいのは、**天然色素のアスタキサンチン**です。

アスタキサンチンの抗酸化力は、ビタミンCの6000倍、  
ビタミンEの1000倍とも言われています。

### 抗老化効果

- シミ・シワを出来るだけ減らす美肌効果
- 血管年齢を若く保つ
- 加齢臭の予防・改善
- 薄毛の予防・改善
- 月経の認知機能の低下予防
- 眼精疲労の軽減
- 筋肉疲労の軽減
- 脳疲労の軽減

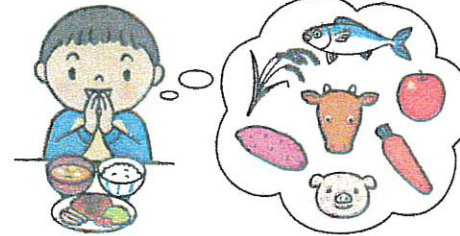
魚生の中でも赤みの強い**紅魚**に多く含まれています。  
また、イクラからも摂取できます。

ビタミンCと共に摂取すると（レモン）  
効果が持続します。

## 感謝の気持ちを持って食べよう...あいつの大切さ...

『いただきます』は、

**食物の命への感謝**



『ごちそうさま』は、

**食事に関わるすべての人への感謝**



『野菜』にはたくさんの種類があり、様々な成育の仕方があります。

『野菜』は、『緑の葉物』だけでなく、植物の**実・花・茎・根**などの部分に成育した物を私たちは食べています。 今月は、**収穫感謝祭**があります。

今年度は、野菜を持ち寄ることはありませんが、いろんな野菜を知り、自然の恵みに感謝して大切に食べていきたいと思えます。

**実を食べる野菜**  
+ぶひ  
ピーマン  
きゅうり  
トマト  
スイカ 等

**茎を食べる野菜**  
アスパラガス  
ふき等

**花を食べる野菜**  
カボチャ・カリフラワー  
菊 等

**根や地下茎などを食べる野菜**  
ごぼう・大根・人参・かぶ  
れんこん・玉ねぎ・いも 等

**葉を食べる野菜**  
白菜・キャベツ  
ほうれん草・レタス 等

根菜の旬は秋から冬にかけてのものが多いです。根菜は、昔から身体を温めると言われています。  
これからの季節にぴったりな食べ物です。

葉物野菜は、霜が降りる頃から、甘味が出ておいしくなります。