



# 宝寿会 給食だより



## 立冬（りっとう）

11月7日は、立冬です。季節としてはまだまだ紅葉シーズン真っ只中で秋の印象が強い時期ですが、暦の上では少しずつ冬の気配を感じ始める頃です。

立冬の「立」には季節の始まりの意味があり、文字通り冬の始まりの日です。秋分と冬至の中間で、立冬から立春の前日までの間が冬となります。

立冬の頃は季節の変わり目で、昼夜の寒暖差が大きくなる時期でもあり、一年の中で最も体調を崩しやすい時期とされています。十分な休息と栄養を取り、体を温めて寒い冬を乗り越えましょう！

### 10月の行事食報告

#### 10/14（月）地域防災訓練



地域の皆さまをお招きして防災訓練を行いました。栄養部門ではポリ袋を使用したご飯の炊き方を紹介し、試食をしていただきました。避難生活では栄養が偏りがちなため少しでも補えるよう、日頃の備蓄が大切という話もさせていただきました。

#### 10/28（土）群馬県民の日

群馬県民の日は、「郷土の歴史を知り、郷土についての理解と関心を深め、自治の意識を高めるとともに、より豊かな郷土を築き上げることを期する日」です。



おっきりこみ  
かぼちゃサラダ  
フルーツ（柿）



### 体を温める効果のある食材

しょうが ・ とうがらし ・ かぶ ・ かぼちゃ  
ねぎ ・ にんにく ・ 牛肉 ・ ごぼう ・ くるみ



涼しい秋はあっという間に過ぎ去り、肌寒い冬がすぐそこまで来ています。季節の変わり目は体調を崩しやすいので皆さん気を付けてくださいね。

食べ物には体を温めてくれるものもあります。

飲み物を温かい飲み物に変えたり、冷たい生野菜のサラダを温野菜に変えたりするのも効果的です！！

お鍋やおでんもいいですね♪

食べ物での寒さ対策も効果的です♪



### 旬の食材

野菜： さつまいも 里芋 しいたけ  
まいたけ 松茸



果物： 柿 梨 りんご ぶどう 栗

お魚： さんま さけ さば



### 11月の行事食

11月3日 文化の日

きのこの混ぜご飯、松風焼き、  
大根とベーコンのソテー、青菜の和え物、フルーツ

