



制作者:久間田園美

肌寒い日が増え、秋が駆け足で過ぎそうですね。これからは温かいものや冬野菜の美味しい季節、給食でも体の温まるメニューをいろいろ取り入れています。寒い日は、体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない体で、これから迎える寒い冬を乗り切りましょう。

## 11月の主な行事・献立

7日 パンバイキング

19日 えびす講 けんちん汁  
さんまの塩焼き

20日 お誕生会  
お赤飯・天ぷら おやつ:シフォンケーキ

28日 凍結含侵食  
「キザミ食」



## 11月のA棟リクエスト

5日 とんかつ  
12日 たぬきうどん  
18日 お切り込みうどん  
27日 ソース焼きそば



10月30日 秋のバイキングを開催しました。調理員が目の前で握り寿司とちぢみを焼いて提供しました。



11月8日「いい歯の日」です。



食事をするうえで歯はとても大切です。日本歯科医師会では80歳になっても20本、自分の歯を持ちましょうという8020運動をすすめています。自分の歯で美味しく食事ができるように、定期的な健診や毎日の口腔ケアをしっかりと行いましょう。



## 風邪予防の栄養素

これから寒さが増してきます。風邪の原因となウイルスに負けないように抵抗力を高める栄養素や成分を摂る事が大切です。風邪の予防に効力があるのは？ **抗酸化食品**です。

抗酸化食品を毎日バランスよく摂る！

| 肌にいい食品                                  |   |  |                                      |
|---|---|--|--------------------------------------|
| ビタミン                                    |   |  | 大豆製品                                 |
| <b>A</b><br>ほうれんそう<br>にんじん<br>しそ<br>レバー | <b>C</b><br>カリフラワー<br>キャベツ<br>れんこん<br>じゃがいも | <b>E</b><br>ごナッツ<br>玄米<br>オリーブ油<br>うなぎ | 豆腐<br>納豆<br>その他<br>さけ<br>トマト<br>ベリー類 |