

秋らしい涼しい風もおさまり、気温もぐっと下がって季節が冬へと本格的に変化してきました。寒い日こそ外に出て体を動かし、お腹を空かせること、そして何よりもしっかりご飯を食べる事が風邪やインフルエンザの予防として大切になってくるので体調を崩さないように気を付けていきましょう。



子どもの成長を祝う 七五三



11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子供の成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年と言う意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅などの縁起のよい図案が描かれています。

おまたせ！新米です

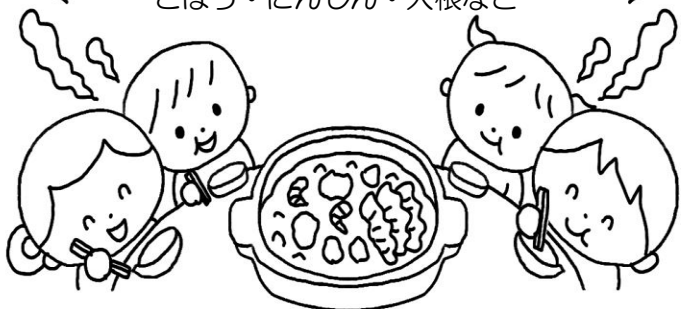
新米の季節になりました。米は味が淡泊なため、どんなおかずとも相性が良いです。米の品種は300種もあり、品種によりそれぞれ特徴があります。新米は水分量が多いため、炊くときは水分を減らして炊くと良いです。新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。



体をあたためて風邪の予防

風邪を防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。沢山の栄養を十分にとり、バランスの良い食事をとることが予防になります。

- 身体をあたためるメニュー
→ 鍋、おでん、うどん、雑炊、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食べもの
→ 玉ねぎ・ねぎ・しょうが・かぼちゃ・ごぼう・にんじん・大根など



今月の誕生日会

11月は京都府の郷土料理です。西京焼きに使われる西京みそはおよそ200年前に誕生したみそです。熟成期間が短く、甘みがあり塩味が少ないのが特徴です。おやつのはんは「くれよんのくろくん」です。

☆メニュー☆

- にんじんごはん
- かわいいの西京焼き
- 大根とにんじんの炊き合わせ
- お麩のすまし汁
- バナナ

☆おやつ☆

- 春巻きポテト

