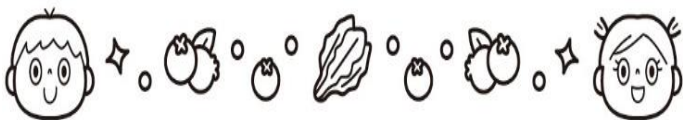
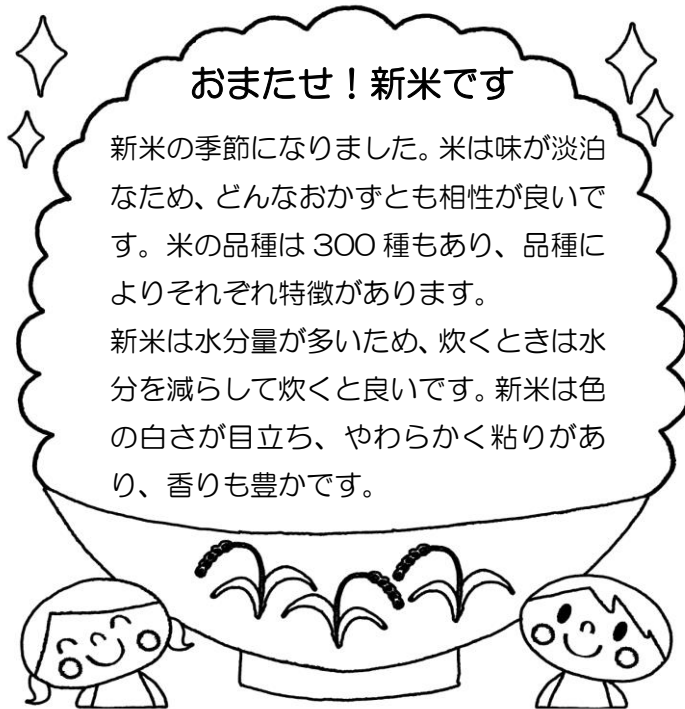


秋らしい涼しい風もおさまり、気温もぐっと下がって季節が冬へと本格的に変化してきました。寒い日こそ外に出て体を動かし、お腹を空かせること、そして何よりもしっかりご飯を食べる事が風邪やインフルエンザの予防として大切になってくるので体調を崩さないように気を付けていきましょう。



## 成長を祝う 七五三

11月15日の七五三は、男の子が3歳と5歳、女の子が3歳と7歳の時に成長を祝う年中行事です。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をします。千歳飴の起源は江戸時代頃と言われており、子どもの健康や成長、延命長寿を願う意味も込められているそうです。



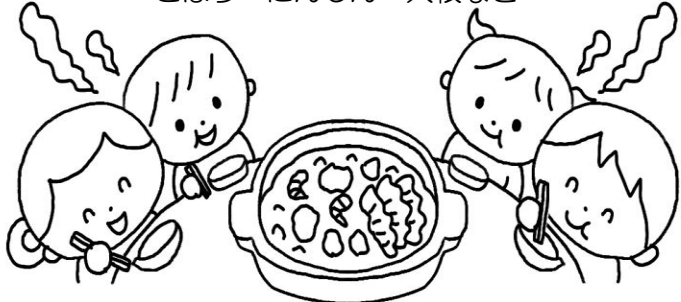
## おまたせ！新米です

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月の誕生日会はフランス料理です。世界3大料理にも数えられるほど世界中に広まり、親しまれている料理です。フランスの地域毎に使用する食材が異なり、味付けや特徴が大きく違います。

### ☆メニュー☆

- フランスパン
- クロケット(コロケ)
- ラタトゥイユ(野菜のトマト煮込み)
- ジュリエンヌスープ
- オレンジ

### ☆おやつ☆

- パルフェ

