



朝晩の冷え込みが感じられる季節になりました。紅葉が色づき始め、秋の深まりを感じる 11 月。空気が乾燥しやすく、体調を崩しやすい時期でもあります。バランスのよい食事とこまめな水分補給で、体調管理を心がけましょう。

💡 栄養ワンポイント



💡 「寒暖差疲労」に注意！

寒暖差が大きくなると、自律神経が乱れやすく、体がだるく感じることも…。体を内側から温めるために、根菜類（大根、にんじん、ごぼう、さつまいもなど）を積極的に摂りましょう。また、体を温める効果のある生姜の効いた豚汁などの温かい汁物もおすすめです。

給食だより vol.7

🍴 今月の行事食

「文化の日」は日本国憲法が公布された日です。昔から愛される味覚を取り入れながら、喜ばれる行事食をご提供いたします。

🌸 文化の日献立（11 月 3 日）

いなり寿司、細巻き、田舎煮
赤だし、みかん



🍁 11 月の旬の食材：さつまいも

甘くてほくほくのさつまいもは、食物繊維やビタミン C が豊富で、便秘の予防や美肌効果が期待されます。また、エネルギー源にもなるため、寒さに備えて体を温めてくれる食材です。

◆ 11 月のおすすめメニュー：

- ・ さつまいもの信田煮
- ・ 切り昆布さつまいも煮
- ・ スイートポテトサラダ



📅 行事食のお知らせ

冬至…かぼちゃ、ゆず料理

クリスマス…ピラフ、ミックスフライ

シーザーサラダ、

コンソメスープ、ケーキ

正月…祝い膳、雑煮、押し寿司

お節の盛り合わせ

七草…菜飯

鏡開き…ぜんざい、漬物

2025 年 11 月 1 日

日比野病院栄養管理科