Sukusukuworld Kitchenletter

2026年11月 栄養士　髙橋 八重

今月から11月に入り、少しずつ寒さも増して冬の足音が近づいてきました。寒い季節が旬の冬野菜であるダイコン、ハクサイ、ホウレンソウ、シュンギクなどには体に必要な栄養素が豊富に含まれています。体を温めたり、風邪予防や症状を和らげるなどのうれしい作用もたくさんあります。冬野菜をたっぷり摂って寒い季節も元気に乗り越えましょう。

◇ハクサイ　…淡泊でほかの材料との調和がよく、鍋にはなくてはならない野菜
◇ホウレンソウ…鉄分が豊富
◇ダイコン　…冬に甘みを増し、消化酵素で胃腸の働きを調える

そして11月15日は日本の伝統行事である七五三があります。七五三を迎えるお子様がいるご家庭は、ご家族揃って子供たちの成長を喜び、これからの未来を祈る大切な時間を過ごしてくださいね。

～～キッチンからのお知らせ～～

ランチやおやつに使うお手拭きタオルは毎日使用して汚れやすいので、時々傷み具合をチェックして定期的に新しいものに交換して頂けたらと思います。よろしくお願い致します。



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・三歳の子ども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いう意味で、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縁起のよい図案が描かれています。