

Table with 7 columns: 日曜, おやつ, 昼食, おやつ, 赤:血や肉になる, 黄:熱や力となる, 緑:調子をととのえる. Rows for 1金, 2土.

振替休日

Main menu table with 7 columns: 日曜, おやつ, 昼食, おやつ, 赤:血や肉になる, 黄:熱や力となる, 緑:調子をととのえる. Rows for 4月 (5火, 6水, 7木, 8金, 9土, 11月, 12火, 13水, 14木, 15金, 16土, 18月, 19火, 20水, 21木, 22金).

勤労感謝の日

Table with 7 columns: 日曜, おやつ, 昼食, おやつ, 赤:血や肉になる, 黄:熱や力となる, 緑:調子をととのえる. Rows for 25月, 26火, 27水, 28木, 29金, 30土.

Summary table with 10 columns: エネルギー, たんぱく質, 脂, 肪, カルシウム, 鉄, ビタミンA, ビタミンB1, ビタミンB2, ビタミンC, 食物繊維, 塩分. Includes values for 基準栄養量 and 4月の平均栄養量.

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります



11月

きゅうしょくたより



肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりました。温かいものや冬野菜が美味しい季節ですね。給食でもたくさん取り入れていきたいと思えます。ごはんをいっぱい食べ、睡眠を十分にとって、寒さに負けないからだづくりをしていきましょう♪



旬の食材で風邪予防!



秋から冬への移行期である 11 月は、秋の食材と冬の食材を楽しめる時期です。旬の食材は、うま味や栄養がたっぷり! この時期旬を迎える白菜やほうれん草、ブロッコリー、ミカンは、ビタミンやミネラルがとっても豊富で、免疫機能を高める効果があります。また、根菜類も秋冬が旬のお野菜です。根菜類は食物繊維が豊富なだけでなく、ビタミンやミネラルも豊富で、体を温めてくれます。上手に取り入れて風邪を予防しましょう!

いい歯の日

11月8日は「いい(11)は(8)」のごろ合わせから、80歳になっても自分の歯を20本残そう! という「8020運動」の一環から日本歯科医師会によって制定されました。生涯自分の歯で過ごせるよう、こどもの頃から歯を大切にする週間をつけていきましょう! 一口で30回以上たくさん噛むことをこころがけましょう!

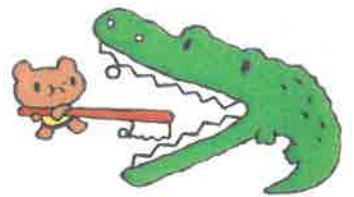
★唾液がたくさん出て、食べ物の消化をたすけたり歯が丈夫になる!

★脳に酸素や栄養が循環しやすくなる!

★満腹感が得られ、肥満の防止につながる!

★歯並びがよくなり、虫歯予防につながる!

よく噛むことでこんなにいいことがあるんですね♪



11月メニュー紹介

★12日(火)キノコの炊き込みご飯

キノコが美味しい季節です! 苦手な子も多いかもしれませんが 🍄 キノコの炊き込みご飯に挑戦します♪

★19日(火)焼き芋

秋のおやつといえば焼き芋! さつま芋は低温でじっくり焼くと甘味が増しますが、お芋次第でもあります。おいしいお芋だといいなあ🍠

★28日(木)誕生日フルーツケーキ

フルーツは当日のお楽しみ♪

