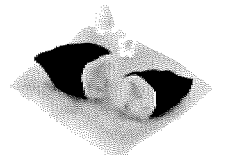


11月 * 給食だより *



※牛乳は毎日つきます。

※献立は物資の都合により変更することがあります。

鳥海学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>よくかめば 脳が活性化!</p> <p>よくかむとあごの筋肉が動き、周りの血管などが刺激され、脳への血流が増えて脳が活性化します。</p>	<p>1日 780kcal</p> <p>焼きそば 春巻き 中華コーンスープ</p>	<p>2日 770kcal</p> <p>秋の味ごはん 厚焼きたまご ツナ和え わかめのみそ汁</p>	<p>3日 770kcal</p> <p>焼き肉丼 お祝いすまし汁</p> <p>小学校10周年 記念式典</p>	
<p>記念式典代休</p>	<p>7日 795kcal</p> <p>チキンライスのホワイトソースかけ サイコロサラダ</p>	<p>8日 790kcal</p> <p>まるパン とり肉のハーフ焼き コーンサラダ ポトフ</p>	<p>9日 740kcal</p> <p>ごはん ほっけの塩焼き 切り干し大根の炒め煮 キャベツのみそ汁</p>	<p>10日 775kcal</p> <p>ごはん 焼きぎょうざ ぶた肉とキャベツのみそ炒め 豆腐のうま煮</p>
<p>13日 875kcal</p> <p>ごはん 肉だんご いい豆腐 ごま汁</p>	<p>14日 830kcal</p> <p>ごはん あじの磯香フライ 筑前煮 小松菜のみそ汁</p>	<p>15日 910kcal</p> <p>ポークカレー フルーツポンチ</p>	<p>16日 915kcal</p> <p>ごはん とり肉のごまみそ焼き ひじきの炒め煮 かきたま汁</p>	<p>17日 860kcal</p> <p>ごはん さほのみそ煮 ごまあえ とん汁</p>
<p>20日 865kcal</p> <p>そぼろ丼 花野菜サラダ もやしのみそ汁</p>	<p>21日 800kcal</p> <p>ごはん ちくわの天ぷら たくあんあえ 肉じゃが</p>	<p>22日 810kcal</p> <p>スパゲティ ミートソース カラフルサラダ りんご</p>	<p>23日 和食の日</p> <p>勤労感謝の日</p>	<p>24日 和食の日</p> <p>ごはん(サキホコレ) 赤魚のから揚げ 切り干し大根のごまサラダ 根菜汁 815kcal</p>
<p>27日 740kcal</p> <p>ごはん いわしの梅煮 大根のそぼろ炒め 白菜のみそ汁</p>	<p>28日 860kcal</p> <p>ドライカレー 元気サラダ ヨーグルト</p>	<p>29日 795kcal</p> <p>まるパン りんごジャム ハンバーグ ビーフン炒め かき玉スープ</p>	<p>30日 815kcal</p> <p>わかめごはん とり肉のから揚げ おかかあえ ほうれん草のみそ汁</p>	<p>11月24日は「和食の日」</p>

伝えよう! 「感謝」の気持ち



わたしたちは食事からエネルギーや栄養素を補給して、成長したり活動したりしています。わたしたちは自然の恵みをいただいています。命をいただくことへ感謝の心を持って食べてほしいと思います。

食事のあいさつってどんな意味があるの?



かかわった人や命への感謝が込められているよ



いただきます

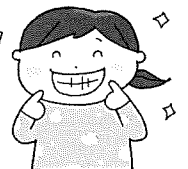
食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

11月8日はいい歯の日

生涯にわたって口からおいしく食べるためには、丈夫な歯が必要です。食後の歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。



よくかんで食べましょう

よくかんで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。また、子どもの頃からよくかんで食べる習慣を身につけておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。かみごたえのあるものを食べて、よくかむ習慣をつけましょう。

