

# 11月給食だより

令和6年10月31日 西目小学校

\*献立は都合により変更する場合があります。



夏の暑さや大雨などの困難を乗り越え、今年もおいしいお米が収穫されました。家庭ではすでに新米を味わっているかもしれませんが、給食のごはんは11月11日頃から新米に切り替わる予定です。おいしいごはんを、味わって食べてもらいたいです。



## お米の食べ比べ週間を計画中です

例年、11月の給食で「お米クイズ」を実施してきましたが、今年は「お米の食べ比べ週間」を計画しています。18日～22日の1週間、毎日違うお米を炊いたごはんを提供できるように調整を進めています。地元のおいしいお米を楽しんで食べてもらえたら嬉しいです。



				1日(金)
				きんぴら丼 みそ汁 牛乳
4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
文化の日の振替休日 	ごはん さばの塩焼き きんぴらごぼう みそ汁 牛乳	みそラーメン ゆで野菜 牛乳	さつまいもカレー フルーツヨーグルト 牛乳	150周年記念式典 
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
ごはん ポークシュウマイ のりあえ マーボー豆腐 牛乳	ごはん ハンバーグ 野菜ソテー みそ汁 牛乳	ハヤシライス フルーツポンチ 牛乳	ごはん あじフライ 切り干し大根の炒め煮 みそ汁 牛乳	コッペパン ポークビーンズ ゆで野菜 コンソメスープ 牛乳
☆ お米の食べ比べ週間 ☆ (お米の銘柄は、後日紹介する予定です。)				
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
豚丼 みそ汁 牛乳	ごはん さばのおかか煮 のりあえ 肉じゃが みそ汁	ごはん 肉団子 元気サラダ みそ汁 牛乳	ごはん 春巻き おひたし いものこ汁 牛乳	ごはん ほっけの塩焼き 炒り豆腐 みそ汁 牛乳
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
中華丼 豆腐のスープ 牛乳	ごはん 棒餃子 野菜炒め みそ汁 牛乳	五目うどん ごまあえ 牛乳	そばろ丼 みそ汁 牛乳	コッペパン 鶏肉のマスタード焼き 野菜サラダ 野菜スープ 牛乳



## 11月8日は「いい歯の日」



いい歯の日は、「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定めた記念日です。

健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べた歯をみがくことが大切です。また、食べる時によくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。

よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！

食べすぎを防ぎ、肥満を予防する 	消化を助け、栄養の吸収がよくなる 	味がよくわかり、味覚が発達する 	脳が活性化し、集中力が高まる 
---------------------	----------------------	---------------------	--------------------

## 大切にしたい日本の食文化 食事の前後のあいさつ

### いただきます

自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表すあいさつです。

### 命への感謝



### ごちそうさまでした

食事が出来上がるまでに関わった人々への感謝を表すあいさつです。

### 人への感謝

