



日	曜日	献立	材料			目標	
			血、肉、骨を作る食品	熱や力の元になる食品	体調を整える食品		
2	月	ふりかけごはん マカロニサラダ 鶏肉の包み焼き	鶏肉 ハム チーズ	マカロニ ごはん	キャベツ きゅうり にんじん しいたけ えのき ブロッコリー たまねぎ		
4	水	ジャムサンド コロコロソーテー 春雨と肉団子のスープ 牛乳	鶏肉 ウインナー たまご	食パン 春雨	えだ豆 コーン 白菜 たまねぎ しいたけ ねぎ		
5	木	肉うどん チーズ 大学芋 牛乳	牛肉 かまぼこ 油揚げ 牛乳 チーズ	うどん麺 さつまいも	たまねぎ にんじん ねぎ		
6	金	わかめごはん のり酢あえ 魚のコーンマヨネーズ焼き みそ汁	鮭 のり ちくわ 豆腐 みそ	ごはん	ほうれん草 にんじん コーン えのき ねぎ たまねぎ		
9	月	しらすごはん パナナ 高野豆腐の卵とじ	豚肉 高野豆腐 しらす たまご 平天	ごはん	にんじん パナナ ほうれん草 白菜 しいたけ ねぎ		
10	火	ロールパン ひじきサラダ 豆腐ハンバーグ クリームスープ	ツナ 合ミンチ 豆腐 鶏こま たまご	ロールパン パン粉	ひじき キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん 白菜 ブロッコリー		
11	水	ごはん 五目煮豆 お好み焼き	豚肉 大豆 厚揚げ 鶏肉 たまご	ごはん 小麦粉	にんじん ひじき いんげん キャベツ もやし ねぎ ながいも		
12	木	和風スパゲティ チーズ スイートポテト 牛乳	鶏肉 ベーコン チーズ たまご 生クリーム 牛乳	スパゲティ さつまいも	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ えりんぎ しめじ こまつな		
13	金	ゆかりごはん 豚汁 魚の照り焼き	豚肉 厚揚げ みそ さわら	ごはん さといも さつまいも	たまねぎ 白菜 ねぎ ごぼう にんじん だいこん		
16	月	ごはん 納豆あえ チーズ入りオムレツ	ツナ 合ミンチ 納豆 たまご チーズ	ごはん	ほうれん草 もやし にんじん たまねぎ しいたけ ピーマン		
17	火	ちゃんぽん ヨーグルト さつまパン 牛乳	豚肉 平天 牛乳 たまご ヨーグルト	ちゃんぽん麺 さつまいも ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ		
18	水	たまごサンド オレンジ クリームシチュー 牛乳	たまご 鶏肉 牛乳	食パン じゃがいも	たまねぎ にんじん ほうれん草 オレンジ ブロッコリー コーン		
19	木	お弁当の日					
20	金	秋の実りカレー 牛乳 フルーツポンチ	鶏肉 牛乳	ごはん じゃがいも さつまいも	たまねぎ にんじん しめじ えだ豆 みかん もも パイン パナナ		
24	火	ごはん ほうれん草のごまあえ 魚のアーモンドフライ もずくの味噌汁	さかな ちくわ 豆腐 たまご	ごはん 小麦粉 パン粉	ほうれん草 にんじん たまねぎ ねぎ もずく		
25	水	焼きそば パナナ コロコロラスク 牛乳	牛乳 かまぼこ 豚肉	焼きそば麺 食パン	たまねぎ にんじん もやし キャベツ ピーマン パナナ		
26	木	エビピラフ ささみフライ デザート コーンサラダ たまごスープ	ささみ エビ ハム たまご 鶏肉	ごはん 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんじん ピーマン コーン 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり		
27	金	さつまいもごはん すき焼き風煮 りんご	牛肉 厚揚げ	ごはん さつまいも	にんじん 白菜 ごぼう にんじん たまねぎ 大根		
30	月	ひじきごはん けんちん汁 栗のコロッケ	鶏肉 豆腐 こんにゃく	ごはん さといも	ひじき にんじん だいこん ねぎ ごはん		

手洗い・うがいをしましょう

給食だより 11月号

木の葉が色づき、秋が深まってきました。この時期は、朝夕の冷え込みがきびしくなるため、気温の変化から体調をくずしやすくなります。外から帰った時、食事の前には、必ず手を洗い・うがいを行いましょう。また、かぜ予防には、バランスのよい食事、適度な運動、しっかり睡眠をとることが大切です。体力と免疫力を高めて、これから来る寒い冬に備えましょう。

風邪予防 5つのポイント

1 栄養

1日3食バランス良く! ビタミンAとビタミンCは、風邪予防に役立ちます。

バランス
ビタミンA ビタミンC

2 運動

適度に体を動かすことで、免疫力が高まります。

3 睡眠

早寝早起きを心がけましょう。

4 服装

屋外と室内で気温差が大きいので、衣服を着たり脱いだりして調節しましょう。

5 衛生

こまめに手洗い・うがいをしましょう。人の多い場所へ行くときはマスクも忘れずに!

食事への感謝を忘れずに!

わたしたちが食べている食べ物は、みんな生きていたものです。さらに食べ物を育ててくれた人、料理をつくっている人などへ感謝の気持ちを込めて食事の前後にあいさつをします。ご家庭でも、毎回「いただきます」「ごちそうさま」をいう習慣をつけましょう。



かむことの効果

「11(いい)8(は)」の語呂合わせからできた記念日が「いい歯の日」です。いい歯を作るためには、よくかむことが大切です。よくかむことで歯と歯ぐきに力が入り、歯が強くなります。また、よくかむと唾液がたくさん出るので、歯の病気を予防します。その他にも、よくかむことにはいろいろな効果があります。



◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

◇むし歯を防ぐ



かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の動きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

◇脳を活性化して、記憶力をアップ



しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。