

月		火		水		木		金		
献立	 <p>ほっけ くろまい こんぶ さきいか</p>			 <p>歯を大切に</p>				<p>くろまいごはん 牛乳 チキンカレー だいこんサラダ</p>		
エネルギー								760kcal	990kcal	
あか								豚肉 牛乳		
き								黒米 ジャが芋 バター 油 ルー 砂糖		
みどり				人参 玉ねぎ 大根 きゅうり りんご						
献立	4	5		6	7		8			
エネルギー		620kcal	810kcal	700kcal	910kcal	650kcal	850kcal	610kcal	790kcal	
あか		ハンバーグソーセージ牛乳		豚肉 さば 豆腐 のり 味噌 牛乳	鶏肉 ほっけ 油揚げ 牛乳		鶏肉 さきいか 油揚げ 大豆 チーズ わかめ 味噌 牛乳			
き		パン ジャが芋 油 マヨネーズ		ごはん ジャが芋 こんにゃく 油	うどん 油 砂糖 こまじゃが芋 砂糖 油 こまムース		ごはん 砂糖 油			
みどり		人参 玉ねぎ キャベツ		人参 長ねぎ 大根 小松菜 ごぼう もやし	人参 長ねぎ 白菜 なら ししいだけ		人参 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ 小松菜 いんげん きゅうり			
献立	11	12		13	14		15			
エネルギー	720kcal	940kcal	520kcal	680kcal	650kcal	850kcal	860kcal	1120kcal	570kcal	740kcal
あか	鶏肉 厚揚げ 牛乳		オムレツ ソーセージ パーコン 牛乳		鶏肉 さんま さつま揚げ 牛乳		豚肉 かまぼこ 牛乳			
き	ごはん 春雨 油 砂糖		パン マカロニ ジャが芋 油 砂糖		ごはん いもちろ こんにゃく 砂糖 油		中華麺 油 ゼリー			
みどり	人参 玉ねぎ 長ねぎ 白菜 チンゲン菜		人参 玉ねぎ 白菜 キャベツ トマト エリンギ		人参 玉ねぎ ごぼう ししいだけ		人参 玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやしめんま			
献立	18	19		20	21		22			
エネルギー	720kcal	940kcal	670kcal	870kcal	620kcal	810kcal	550kcal	720kcal	650kcal	850kcal
あか	鶏肉 卵 油揚げ 大豆 味噌 牛乳		鶏肉 ハム 牛乳		豚肉 豆腐 ぶりのり 味噌 牛乳		パーコン ソーセージ ヨーグルト 牛乳			
き	ごはん ジャが芋 砂糖 油		パン ジャが芋 ルー バター 油 砂糖		ごはん こま 油 砂糖		スパゲッティ ジャが芋 油			
みどり	長ねぎ 大根 しめじ		人参 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム コーン グリンピース かぼちゃ		人参 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 しめじ もやし		人参 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ エリンギ			
献立	25	26		27	28		29			
エネルギー	670kcal	870kcal	500kcal	650kcal	640kcal	830kcal	550kcal	720kcal	700kcal	910kcal
あか	鶏肉 豚肉 高野豆腐 厚揚げ わかめ 味噌 牛乳		鶏肉 パーコン 牛乳		さば さつま揚げ 油揚げ 大豆 昆布 味噌 牛乳		豚肉 かまぼこ 油揚げ 牛乳			
き	ごはん ジャが芋 油 砂糖		パン マカロニ ドレッシング		ごはん 油 砂糖		うどん さつままい 油 砂糖 こま			
みどり	人参 玉ねぎ 大根 枝豆		人参 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ コーン ブロッコリー		人参 長ねぎ いんげん しめじ ししいだけ		人参 長ねぎ ししいだけ			

※ 献立は物資の都合上、変更になる場合があります。

11月 給食だより

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。



いただきます

「いただく(頂く/戴く)」は、頭^{あたま}にのせるという^い意味^みがあり、身分^{みぶん}の高い人^{たかひと}から物^{もの}をもら^{もら}う際^{さい}、頭上^{ずじょう}に捧^{ささ}げて敬意^{けいぎ}を表^{ひょう}した動^{どう}作^さにちなむ言葉^{ことば}です。自然^{しぜん}の恵^{めぐ}み、生き物^{いきもの}の命^{いのち}をもら^{もら}うことへの感謝^{かんしゃ}を表^{あらわ}します。



ごちそうさまでした

「ちそう(馳走)」は、食事^{しょくじ}を用意^{ようい}するために走り回^{はしまわ}ることを意味^{いみ}しており、この食事^{しょくじ}が出来^{でき}上がるま^までに関わ^{かか}った人^{ひと}びとへの感謝^{かんしゃ}の気持ち^{きもち}が込^こめられています。



食^たべることは、生き物^{いきもの}の命^{いのち}をい^いた^いだ^いき、命^{いのち}をつな^ついで^いくこと^{こと}です。また、食^{しょく}事^じが出来^{でき}上がるま^まで、料理^{りょうり}を作^{つく}る人^{ひと}をはじめ、農作物^{のうさくぶつ}や家畜^{かちく}を育^{そだ}てる人^{ひと}、魚^{いさな}をとる人^{ひと}、食^{しょく}材^{ざい}を運^{はこ}ぶ人^{ひと}、販^{はん}売^{ばい}する人^{ひと}など、た^たく^たく^たさんの人^{ひと}が関^{かか}わっ^ています。感謝^{かんしゃ}の気持ち^{きもち}を忘^{わす}れず^ずに、心^{こころ}を込^こめてあいさつし、食^{しょく}事^じを大^{たい}切^{せつ}にい^いた^いだ^いきま^まし^しょう。



11月8日は「いい歯の日」



「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。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^たら歯^はをみ^みがくことが大切^{たいせつ}です。また、食^{しょく}べ^べるときによくか^かむようにすると、だ液^{えき}がた^たく^たく^たさん出^でて、むし歯^{むしは}や歯周病^{しゅうびょう}を防^{ふせ}ぐだけでなく、以下^{いかに}の効果^{こうか}が期待^{きたい}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!



<p>食^たべ^す過^{ふせ}ぎを防^{ふせ}ぎ、肥^ひ満^{まん}を予^よ防^{ぼう}する</p>	<p>消^{しょう}化^かを助^{たす}け、栄^{えい}養^{よう}の吸^{きゅう}収^{しゅう}がよくなる</p>	<p>味^{あじ}がよ^よくわ^わかり、味^{あじ}覚^{かく}が発^{はっ}達^{たつ}する</p>	<p>脳^{のう}が活^{かつ}性^{せい}化^かし、集^{しゅう}中^{ちゅう}力^{りょく}が高^{たか}まる</p>
--	--	---	---