

あさゆう さむ あき ふか しんまい くだもの
朝夕と寒くなり、秋もいちだんと深まりました。新米やきのこ、果物などがおいしい季節です。冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよく取り入れ、寒さに負けない体を作りましょう。

こんげつ きゅうしよくもくひよう

今月の給食目標 よくかんで、ゆっくり食べよう

11月8日は、「いい歯の日」

つよ は つく 強い歯をつくるためには、たんぱく質、カルシウム、ビタミンA、C、Dなどをとることが大切です。強い歯をつくる栄養素がとれる食べ物を毎日の食事に取り入れましょう。



強い歯をつくる食べ物

たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	ビタミンD
歯の土台を作る	歯の主な構成成分	歯を作ったり、強くしたりする		カルシウムの吸収を助ける
肉、魚、卵 大豆、大豆製品 など	牛乳、小魚、 大豆製品、一部の 緑黄色野菜など	レバー、 緑黄色野菜など	野菜、いも 果物など	魚介類、 きのこなど



こんげつ しょうかい
今月のメニュー紹介コーナー



は ひ こんだて
◎いい歯の日献立

じっし び がつ にち きん
【実施日】11月8日(金)

こんだてめい きゅうにゅう さば はちちよう み そに
【献立名】ごはん、牛乳、鯖の八丁味噌煮、かみかみレンコンサラダ、
 こんさい じる
 根菜たっぷりけんちん汁

いつまでもおいしく、そして、^{たの}楽しく^{しょくじ}食事をするために、よくかんで^た食べる^{しゅうかん}習慣をつけましょう。よくかんで^た食べることはいいことがいっぱいです。



キーワードは、「**ひみこのはがいーぜ**」です。


ひ	み	こ	の	は	が	い	ぜ
ひまんよぼう 肥満予防	みかく 味覚の はったつ 発達	ことば 言葉の はつおん 発音が はっきり	のう はったつ 脳の発達	は 歯の びょうき よぼう 病気予防	よぼう がん予防	い ちようかいちよう 胃腸快調	ぜんりよくとうきゆう 全力投球

あい ち あき た がっこうきゅうしょく ひ
◎愛知の秋を食べる学校給食の日

じっし び がつ にち か
【実施日】11月19日(火)

こんだてめい きゅうにゅう あい ち どうふ わふう
【献立名】ごはん、牛乳、愛知の豆腐ステーキ、和風きのこソース、
 さいまいもとにんじん
 さつまいもと人参のサラダ、なすと小松菜の味噌汁





「^{しゅうかく}収穫の^{あき}秋」を^{むか}迎えました。旬の食品は、おいしいだけでなく^{えいよう}栄養もたっぷり^{ふく}含まれています。給食で使用している^{あい ち けんさん}愛知県産のお米も、11月中旬ごろから^{しんまい}新米に代わります。お米は、どんな味の料理にもよく合うだけでなく、^{げん き}元気に過ごすためのエネルギーのもととなる^{えいよう}栄養素の^{たんすい か ぶつ}炭水化物を多く^{ふく}含んでいます。愛知の秋を^{あい ち あき あじ}味わってみてください。