

今月の給食目標

『 好き嫌いなく 食べよう



~健康なカラダには、「食事」「睡眠」「運動」が大切! 食生活の基本はバランスのとれた食事です~

栄養バランスをととのえるポイント

乳製品や果物も意識しましょう

- ・いろんな種類の食べ物を食べること
- ・「主食」「主菜」「副菜」をそろえること
- ・1 日 3 食、よくかんで食べましょう

<u>ステップアップ</u>





和食がオススメ

和食は「ごはん・汁物・おかず・漬物」が基本となり、栄養 バランスをとりやすい形と言われています。

また、だしを使って料理をするため減塩にもつながります。





★「和食」はユネスコ無形文化遺産にも登録されている素晴らしいもの



五大栄養素について知ろう!



献立表のクイズのこたえ:まっくろくろすけ

ジブリ「トトロ」に登場するまっくろくろすけをイメージ した小さなドーナツを提供します。お楽しみに★

11月の給食の予定/

PRPRPRPRPRPRPRPRPRPRPRPRPRPRPRP



【小中同一献立:11月7日】 よくかんで、カルシウムをとろう!

カルシウムは魚や乳製品に

多く含まれています

はみがきも忘れずに!



毎月19日は



11月24日は 「和食の日」

11月21日は小中学校ともに 和食を予定しています★







藤岡教育の日献立

A献立:11月10日 B献立11月21日

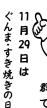
11月3日は「藤岡教育の日」です。

郷土料理である「とっちゃなげけ」と藤岡でも栽培されている みかんの代わりにオレンジを提供します。



味めぐり~ベトナム~

A献立:11月4日 B献立:11月6日





ぐんま・すき焼きの日献立 A·B 同一献立:11 月 28 日

群馬県はすき焼きの材料を全て県産食材でそろえることが できるすき焼き自给率100%の県です。「すき焼き」と群馬 県の卵で作った「厚焼き卵」をよく味わってください♪



味めぐり~ブラジル~

A献立:11月26日 B献立:11月17日

★食育の日★

小中学校同一献立:11月19日

「ごはん・牛乳・さばの塩焼き・

田舎汁・ひじきのごま和え・黒糖ビーンズ」

毎月 19 日は食育の日です。バランスよく食事に取り入れる と健康に良いとされている食材を揃えました。

キーワードは「まごわやさしい」です。

(<u>ま</u>め類・<u>ご</u>ま・<u>わ</u>かめ・<u>や</u>さい・<u>さ</u>かな・<u>し</u>いたけ・<u>い</u>も類)



も注目!

図書コラボ献立 「せかいいちまじめなレストラン」

とてもまじめな主人公 「イタメーニョさん」のしストランの お話です。ぜひ読んでみてね! カレーの上に目玉焼きを乗せて 食べてください!ミニゼリーの味に



たしろちさと作 ほるぷ出版

A 献立: I I 月 I 2 日(水) B 献立: | | 月 | 0 日(月)

