



栄養バランスの良い食事を！

木々の葉も赤色や黄色に色づいて、紅葉の美しい季節になりました。晩秋になり、風も一段と冷たく感じられます。風邪や感染症の病気がはやる季節ですが、風邪に負けないためにも、栄養バランスの良い食事をとるように心がけましょう。また、適度な運動や、十分な睡眠を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。



月	火	水	木	金	土
		1 ご飯 マーボー豆腐 ほうれん草のナムル 果物	2 ご飯 さつまいものスープ 鶏肉のトマトソース煮 ブロッコリーの胡麻和え 果物	3 文化の日	4 パン 牛乳
6 鯖のそぼろご飯 味噌汁 さつまいものだし浸し 果物 (米粉肉まん)	7 カレーライス ヨーグルト	8 さつまいもご飯 豚汁 豆腐のふわとろボール きゅうりの酢の物 果物	9 ご飯 味噌汁 白身魚の包み焼き 卵の花、果物 (大学芋)	10 ご飯 すまし汁 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ 果物	11 パン 牛乳
13 トマトおこわ 豆乳クリームスープ 鶏肉の磯辺焼き ゆでブロッコリー、果物 (豆腐ガトーショコラ)	14 ご飯 味噌汁 豚肉と昆布の炒め煮 かぶの梅和え 果物	15 秋の遠足 おかず入りお弁当を 持参してください 	16 ご飯 味噌汁 鮭と切干し大根のあんかけ ほうれん草の胡麻和え 果物	17 ご飯 すまし汁 鶏のケチャップ和え キャベツのフルーツサラダ	18 パン 牛乳
20 ドライカレーライス さつまいものスープ もやしの胡麻酢和え 果物	21 ご飯、味噌汁 揚げ鶏とじゃが芋の煮物 白菜の昆布和え 果物 (蒸し芋)	22 ご飯 味噌汁 炒り豆腐 焼きかぼちゃ天 果物	23 勤労感謝の日	24 誕生会 誕生会献立 	25 パン 牛乳
27 きのご飯 石狩鍋風汁 切干し大根の胡麻サラダ 果物	28 ご飯、味噌汁 揚げ豆腐の和風あんかけ ブロッコリーのおかか和え 果物 (ブルーチェ)	29 ご飯 味噌汁 鯖の焼きおろし煮 もやしの和え物 果物	30 ご飯 味噌汁 豚肉のすき焼き風煮物 野菜のゆかり和え 果物	11月24日は和食の日 海外では和食のブームが続いていて、日本食レストランの数が増えるなど、和食文化への関心が高まっています。しかし、日本では、食の多様化やお米の消費量の減少など、和食の存在感が薄れつつあります。子どもの頃から和食を食べる機会を増やし、和食文化を大切にしましょう。	