11がつのこんだて

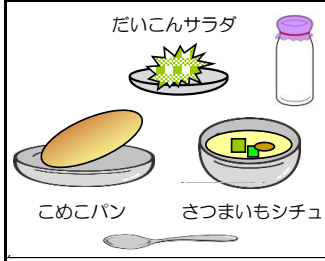
旭竜小学校
２０２３年

【今月のもくひょう】

かんしゃのきもちで
しょくじをしよう！

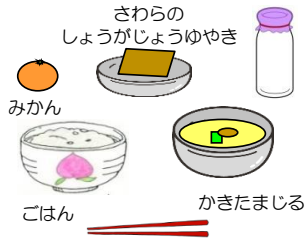
１１月２３日は勤労感謝の日

1日（水）



やさいにはビタミンや食物繊維など健康に欠かせない栄養がたくさんあります。しっかり食べましょう。

2日（木）

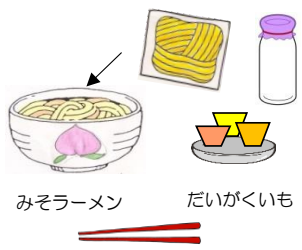


健康に過ごすためには、主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスの整った食事を規則正しくとることが大切です。

3日（金）

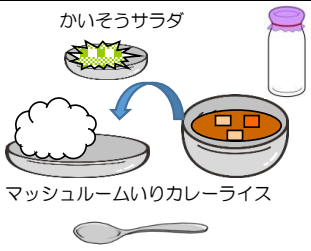
文化の日

6日（月）



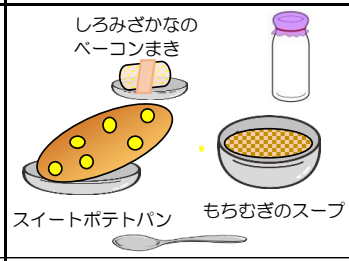
食物せんいには、おなかの調子を整える働きがあり、いも類や野菜類、海藻類に多く含まれています。

7日（火）



マッシュルームは今が旬のきのこです。栄養的に優れているしいたけの３倍うま味があるといわれています。

8日（水）



魚料理には、揚げる・煮る・焼くなどのいろいろな調理法は、美味しく食べるための工夫です。今日の白身魚は焼いています。

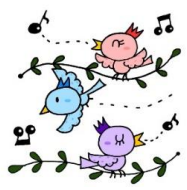
9日（木）

一口３０回以上かむ「噛ミング３０」運動を知っていますか？よくかんで食べる習慣を身につけましょう。

10日（金）

だいこんは日本でたくさん作られている野菜で、いろいろな料理に使うことができます。

13日（月）



ふりかえきゅうぎょうび
振替休業日

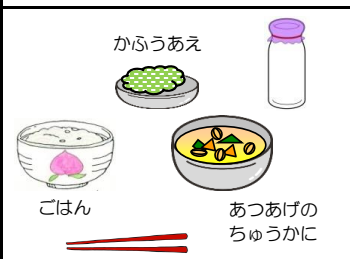
14日（火）

さんまなどの青魚には、体に良い働きをする脂肪酸が多く含まれています。進んでたべましょう。

15日（水）

今日は自分で選んだ給食を食べます。友達や先生に味の感想を伝えましょう。

16日（木）

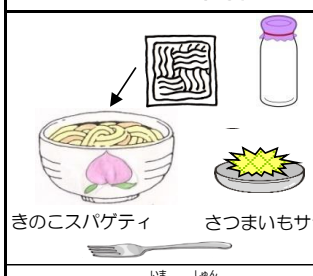


健康な体を作るためには、好き嫌いせずなんでも食べ、いろいろな食材から栄養をとりましょう。

17日（金）

松風焼きは表面が賑やかな反面、裏は白く寂しく見えることから、「うら寂しい松風の音」という和歌から名前が付いた料理です。

20日（月）

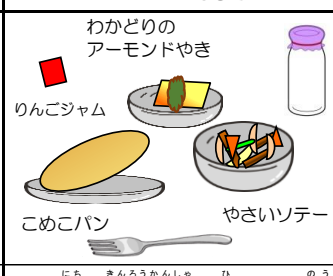


さつまいもは今が旬です。サラダ以外にも、焼きいもやふかしいも、スイートポテトにしてもおいしいですね。

21日（火）

竜田揚げは揚げた魚の赤色が紅葉の名所である竜田川の風景に似ていることから名づけられました。

22日（水）

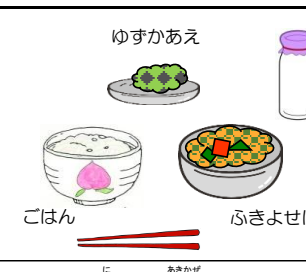


２３日は勤労感謝の日です。農家の人や食材を届けてくれる人、調理をする人などに感謝して給食を食べましょう。

23日（木）

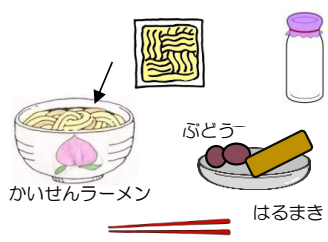
勤労感謝の日

24日（金）



ふきよせ煮は、秋風にふきよせられた落ち葉や木の実をあらわした料理です。もみじの形をした生麩や栗も入っています。

27日（月）

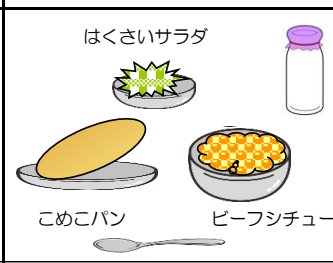


岡山じまんのぶどう「コールマン」は,大粒の高級ぶどうです。冬のぶどうを味わいましょう。

28日（火）

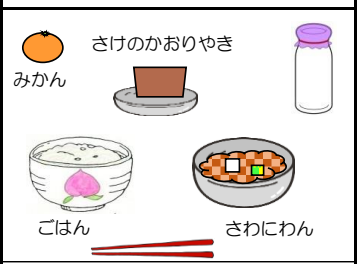
当番の人は、展示食や盛付表を見て、同じようにおかずや食器を置きましょう。

29日（水）



給食の麺やパンに県産の米粉を使用することで、米の自給率増加につながっています。

30日（木）



沢煮椀は、豚の背油や野菜、きのこ類などたくさんの材料を千切りにした汁ものです。