

11月のこんだて

こんげつ もくひょう
《今月の目標》

しょくじ まいっ
食事のマナーを身に付けよう

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
2 豆パン ボロニアステーキ 大根サラダ ねぎとかぶのコンソメ煮 牛乳 699 28.1 325	3  文化の日 3	4 揚げパン オムレツ 茎わかめサラダ キャベツスープ 牛乳 590 26.4 326	5 ご飯 ぶりの塩焼き にとりもやしのカレー炒め みそ汁 牛乳 みかん 833 36.3 339	6 ご飯 かぼちゃフライ れんこん和え みそ汁 牛乳 818 22.3 444	
9 食パン スライスチーズ 卵のベーコン巻 ひじきサラダ ミートマト ポトフ 牛乳 730 31.4 487	10 ご飯 シューマイ ごま和え マーボー豆腐 牛乳 みかん 838 33.4 433	11 セサミンパン 鶏肉のケチャップがらめ きのこサラダ 白菜と豆のスープ 牛乳 813 31.8 410	12 ご飯 小魚入りフライビーンズ おひたし おでん 牛乳 りんご 712 28.0 530	13 ご飯 味海苔 ふくらぎの甘酢かけ ごま和え みそ汁 牛乳 バナナ 768 29.8 391	
16 米粉食パン コーングラタン 五色サラダ 肉団子のトマト煮 牛乳 762 27.7 391	17 ご飯 納豆 ごま味噌和え 白菜鍋 牛乳 654 26.9 448	18 山小屋カレー 海藻サラダ キウイフルーツ 牛乳 704 25.2 310	19 ご飯 さんまの生姜煮 芋サラダ みそ汁 牛乳 みかん 755 29.3 491	20 ご飯 若鶏のベーキューソース 南瓜サラダ きのこ汁 牛乳 柿 715 27.9 293	
23  勤労感謝の日 23	24 バターロール ソフト麺の肉みそソース ひじきのナムル みかん 牛乳 737 22.3 387	25 天津飯 マーボー春雨 たたききゅうり 牛乳 729 23.4 290	26 ご飯 厚揚げのそぼろ煮 ねぎ焼き はりはり和え 牛乳 りんご 844 33.1 485	27 ご飯 ほたるいかの唐揚げ ごま酢和え 卵とじ 牛乳 742 34.7 372	
30 レーズンパン 鶏肉のりんごソース 和風サラダ 白インゲン豆スープ 牛乳 805 33.5 320	感謝の気持ちでいただきます 			数値は献立の栄価を表しています。 小1～小3年はこの値の70%、小4～小6年は80%になります。 カルシウム エネルギー ↓ たんぱく質 ↓ Kcal g mg	

11月給食だより

富山県立しらとり支援学校

“食事のあいさつ”に込められた思い

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか？

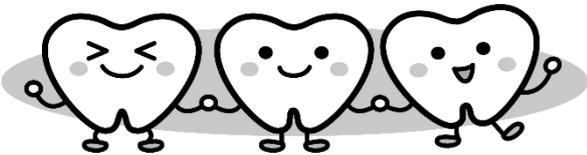
食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。

11月23日は「勤労感謝の日」



食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っていることを忘れず、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。

11月8日 いい歯の日



食事をおいしく食べることは、心と体の健康に深く関わっています。むし歯があって、食べ物がよくかめない…ということのないように、むし歯を予防し、何でも食べられる健康な歯をつくりましょう。

むし歯にならない食生活のコツ

むし歯がある人は、早めに治療しましょう

<p>よくかんで食べる</p> <p>かむ かむ</p>	<p>おやつをダラダラ食べない</p>	<p>飲み物は甘くないものを選ぶ</p>	<p>食べたらしっかり歯をみがく</p>
------------------------------	---------------------	----------------------	----------------------

カルシウムをとろう！ 歯や骨をつくるもとになる

多く含む食品

牛乳	チーズ	ヨーグルト	小魚	干しエビ
納豆	厚揚げ	豆腐	ひじき	小松菜

カルシウムだけでなく、いろいろな食べ物をバランスよく食べることも大切です！

