



よい食べ方ができていますか？  
たしがめてみましょう

今月の目標

感謝の気持ちを持って食事を味わいましょう



## 食材は動植物の命

わたしたちは、毎日さまざまな食材を食べています。米や魚、肉、野菜やきのこ、果物などは、もともとは動物や植物たちの命です。つまり、食べるということは命をいただくということなのです。いただいた命は無駄にしないようにしましょう。食べられることや動植物への感謝の気持ちを持って、調理をしたり、食べたりすることが大切です。

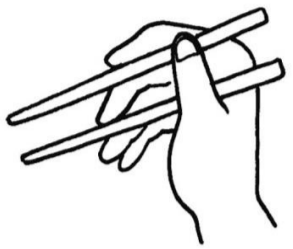


11月8日は  
いい歯の日



生涯にわたって食べ物をおいしく食べるためには、丈夫な歯が必要です。よくかんで食べ、食後の歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。

はしはじょうずに持っているかな？

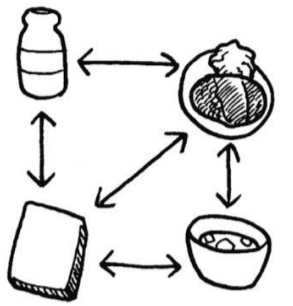


食器は正しく置けているかな？



「ばっかり食べ」をしていませんか？

「ばっかり食べ」とは、ごはん(パン)だけ、またはおかずだけを先に全部食べるというように、1品ずつ食べる方法です。ごはん(パン)、おかず、牛乳をかわるがわるに食べた方が、いろいろな味を味わうことができるんだよ。

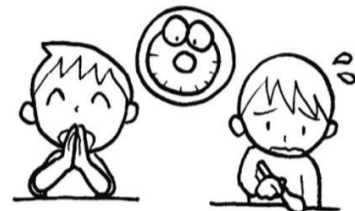


よい姿勢で食べているかな？



食器を手に持とうね。

みんなと同じ早さで食べているかな？



★早い子……よくかもうね！  
★おそい子……すききらいはないかな？

食べかすが残っていないかな？



魚には、成長期の体づくりに欠かせない良質のたんぱく質やカルシウム、マグネシウムなどのミネラル類が多く含まれています。さらにDHA・EPAなどの脂肪酸には生活習慣病の予防効果があり、DHAは脳の働きを活性化するといわれています。



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	11月の献立				1	2
昼食	食事のあいさつをしましょう いただきます / ごちそうさま /				牛乳・りんご	おかず バナナ
午後	*献立は変更になる場合があります。ご了承ください。				みそおでんに すましじる	おかし
午前	4	5	6	7	8	9
昼食	振替休日	カレーうどん すのもの	オープンオムレツ ドレッシングサラダ きのこスープ	ちくわのてんぷら フレッシュあえ のっぺいじる	コロッケ ごまずあえ たまごスープ	おかず バナナ
午後		牛乳・ミルク りんご・おかし	牛乳・ミルク おかし・にぼし	牛乳・ミルク バナナ・チーズ	ヨーグルト・おかし	おかし
午前	11	12	13	14	15	16
昼食	こうやどうふのたまごとじ みそしる	けんちんうどん かきなます	ハムサラダコロッケ カッターチーズあえ みそしる	さけのなんばんづけ ようふうかきたまじる	にくじゃが とうふのみそしる	おかず バナナ
午後	牛乳・ミルク バナナ・チーズ	牛乳・ミルク りんご・にぼし	牛乳・ミルク かき・おかし	牛乳・ミルク きなこバナナ	お茶 りんご・おかし	おかし
午前	18	19	20	21	22	23
昼食	おべんとうの日	スパゲティミートソース ごぼうサラダ	とうふハンバーグ ほうれんそうサラダ わかめじる デザート	さかなのてんぷら ごまあえ さといものみそしる	やさいカレー ドレッシングサラダ	勤労感謝の日
午後	フルーツジュース みかん蒸しパン	牛乳・ミルク バナナ・にぼし	牛乳・ミルク りんご・おかし	牛乳・ミルク クリームパン・チーズ	ヨーグルト・おかし	
午前	25	26	27	28	29	30
昼食	にくだんごシチュー ブロッコリーサラダ	ちゃんぽんめん さといものそばろに りんご組はおにぎり いりません	ごまふうみからあげ さといもサラダ ごもくスープ	さけのタルタルやき きりほしだいこんに いもにじる	チーズはんぺんフライ シーチキンサラダ ちんげんさいスープ	おかず バナナ
午後	牛乳・ミルク バナナ・チーズ	牛乳・ミルク ロールケーキ・にぼし	牛乳・ミルク りんご・おかし	牛乳・ミルク プリン・にぼし	お茶 フルーツきんとん	おかし

