



11月24日は和食の日

「和食:日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化財遺産に登録されています。「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。11月24日は11(いい)2(には)ん)4(しょく)の語呂合わせから「いい日本食」として「和食の日」に制定されました。日々の食卓で和食文化を子どもたちに正しく伝承することの大切さを再認識し、和食を楽しんでみてはいかがでしょうか?」

月	火	水	木	金	土
1 	「食欲の秋」といわれる理由 秋は米やいも類、木の実やきのこ類など様々な作物が実る時期です。おいしいものがたくさんあるということもあります。秋は気温が下がり冬に向けて体温を維持するためにより多くのエネルギーを必要とするので、食欲がわいてくると言われています。	旬の食材 ほうれん 草秋から冬にかけて旬を迎えます。ほうれん草は、緑黄色野菜の中でも特に栄養がたっぷりです。鉄分や亜鉛、マグネシウムなどのミネラル類やβ-カロテン、ビタミンEなどが含まれます。“ポパイ”が強いのは、ほうれん草を食べるからですかね?	1 		
3 	4 文化の日 ハヤシライス ヨーグルト	5 ご飯 マーボー豆腐 ほうれん草のナムル 果物 (さつま芋の天ぷら)	6 ご飯 きのこカレーうどん かぼちゃサラダ 果物	7 給食試食会 中華炊き込みおこわ 鶏だんご鍋 ベイクド里芋 果物	8 パン 牛乳
10 	11 秋の遠足 おかず入りお弁当を持参してください 	12 ご飯 大根と揚げの煮物風汁 鮭の塩焼き 白和え、果物 (スイートポテトパン)	13 ご飯、豆腐味噌汁 かじきのきのこかけ かぼちゃ蒸し 果物 (マッシュマロコーンフレーク)	14 ご飯 じゃが芋のスープ 鶏肉のマーマレード焼き 切干し大根のサラダ 果物	15 パン 牛乳
17 	18 ご飯 味噌汁 白身魚の煮付け ひじきの煮物 果物 (さつま芋米粉蒸しパン)	19 ご飯、味噌汁 豚肉にんにく風味焼き 粉ふき芋 キャベツのフルーツサラダ 果物	20 そぼろ丼 相性汁 果物 (さつま芋のみたらし)	21 ハリハリゆかりご飯 豆腐の旨煮 磯辺さつま芋 果物	22 パン 牛乳
24 	25 振替休日 カレーライス ヨーグルト	26 ご飯、スープ 厚揚げの炒め物 大根のピクルス 果物 (ふかし芋)	27 ご飯 味噌汁 サバとかぼちゃの焼き物 キャベツのゆかり和え 果物	28 ご飯 コーン汁 大豆のかき揚げ ゆでブロッコリー 果物	29 パン 牛乳