



朝晩と日中の気温差で体調をくずしやすくなっています。
早寝、早起き、朝ごはんは規則正しい生活をする上でとても大切です。
温かいご飯と味噌汁で体の中から温めて、元気に登校しましょう。



『ありがとう』の気持ちを伝えよう

11月は、「勤労感謝の日」があります。日頃から身近にいる方や目に見えない所で働いて下さっているたくさんの方々のことを考えるよい機会です。
毎日、食事ができることに感謝の気持ちを込めて次のことに注意しながら食べましょう。



食べる前に「いただきます」のあいさつ  「いただきます」のあいさつは、食べ物となった動物や植物の命をいただいていること、そして食事ができるとへの感謝の気持ちが表されたあいさつです。	よいマナーで食べる  よいマナーで美しくいただくことは、作ってくれた人がその料理に込めた思いを大切に、感謝していることを表すことにつながります。
「ごちそうさま」のあいさつを忘れずに  「ごちそうさま」は「馳走（走り回る）」という言葉から生まれました。食事をするために行われたさまざまな人の努力や仕事に感謝するあいさつです。	後片付けは思いやりの心で  洗って片付けてくれる人のことを考え、食器はきれいに重ね、はしやスプーンの向きはきちんとそろえます。ストローの袋がお盆についてないか確認しましょう。

和食のよさを知ろう！！

和食はユネスコ無形文化遺産に登録され、和食のよさを知ってもらう取り組みが行われています。
その取り組みの一つで 11月24日を「いい日本食」の語呂合わせから「和食の日」としました。和食は、世界に誇るべき日本の食文化です。是非、ご家庭でも和食のよさについて話し合いながら食事をしてみてはいかがでしょうか。今回は、和食の4つの特徴を紹介します！

和食の4つの特徴

多彩で新鮮な食材と素材そのものの

味を生かす調理



南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がる国土から四季の推移とともに多彩で豊かな食材がもたらされます。さらに、素材の味わいを生かすことで調理技術や調理道具が発達しています。

栄養バランスのとれた健康的な食事



ごはんを主食とした「一汁三菜」の日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスといわれています。だしのうま味を生かし動物性油脂の使用を抑えた和食は、日本の長寿や肥満防止に役立っています。

自然の美しさを表現



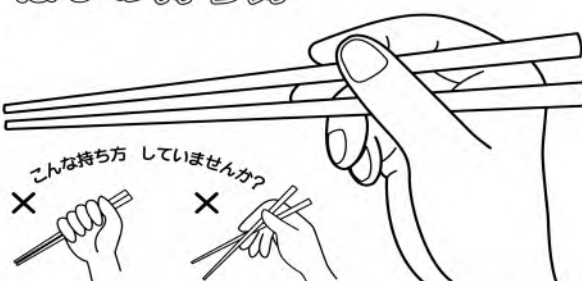
食事において、自然の美しさや四季のうつろいを表現することを大切にします。料理だけではなく季節に合った食器を用いたりして季節感を楽しみながらいただきます。

年中行事との関わり



日本の食文化は年中行事と密接に関わりながら育まれてきました。自然の恵みである食べ物を家族や仲間と分け合い、みんなで一緒に食べることで、家族や地域の絆を強めてきました。

11月 こんだてひょう

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
2 マナーの日		3 文化の日		4		5 かもう〜デー		6	
きのこごはん たまねぎのみそしる いものみそチーズやき		ぶんかひ 文化の日 		ごはん だいこんのみそしる すきやきふうに もやしとコーンのおひたし		バターパン ホタテシチュー カミカミサラダ 		ごはん しらたまじる ちくわのカレーあげ ひじきのにもの	
赤	牛乳 鶏肉 油揚げ ウインナー チーズ			牛乳 豚肉 高野豆腐	牛乳 卵 カニカマ ホタテ 脱脂粉乳	牛乳 竹輪 卵 ひじき 油揚げ 鶏肉			
黄	米 三温糖 サラダ油 じゃが芋 マヨネーズ			米 サラダ油 三温糖	小麦粉 砂糖 バター サラダ油 三温糖 じゃが芋	米 サラダ油 小麦粉 三温糖 白玉餅			
緑	しめじ まいたけ 人参 玉葱 パセリ			白滝 玉葱 白菜 人参 もやし コーン 大根 長葱	切干大根 きゅうり コーン 玉葱 人参	人参 大根 長葱			
9 マナーの日		10		11		12		13 和食の日	
ごはん なめこのみそしる つくね じゃがいものきんぴら		ツナたまチャーハン トックのスープ チンゲンさいのいためもの		チキンピラフ ポトフ マカロニサラダ		★しおやさいラーメン ★はちみつレモンゼリー		ごはん キャベツのみそしる とうふのやさしいあんかけ こんぶのいために	
赤	牛乳 鶏肉 豆腐 さつま揚げ	牛乳 ツナ 卵 ハム 鶏肉	牛乳 鶏肉 ハム	牛乳 豚肉	牛乳 豆腐 豚肉 昆布 さつま揚げ 油揚げ	ラーメン ラード ゼリー	米 でん粉 サラダ油 三温糖	白菜 人参 チンゲン菜 もやし にんにく しょうが キャベツ	
黄	米 でん粉 三温糖 じゃが芋 サラダ油	米 サラダ油 三温糖 トック	米 サラダ油 バター マカロニ マヨネーズ 三温糖 じゃが芋	ほうれん草 もやし 長葱 キャベツ 玉葱 人参 しょうが	白滝 玉葱 白菜 人参 もやし コーン 大根 長葱	切干大根 きゅうり コーン 玉葱 人参	米 サラダ油 小麦粉 三温糖 白玉餅	人参 大根 長葱	
緑	もやし 人参 大根 なめこ	長葱 人参 チンゲン菜 もやし エリンギ	玉葱 人参 きゅうり キャベツ 大根 にんにく	ほうれん草 もやし 長葱 キャベツ 玉葱 人参 しょうが	白菜 人参 チンゲン菜 もやし にんにく しょうが キャベツ	白滝 玉葱 白菜 人参 もやし コーン 大根 長葱	米 サラダ油 小麦粉 三温糖 白玉餅	人参 大根 長葱	
16 マナーの日		17		18 ふるさと給食		19 食育の日		20	
★そばろどん わかめのみそしる なめたけあえ		ごはん ★たまごスープ ★ザンタレ やさしいため		しかにくカレー ヨーグルトあえ		ごはん とうふのみそしる ちくぜんに はくさいのひきにくあん		パエリアふう やさしいスープ ほうれんそうとコーンの ソテー	
赤	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ	牛乳 鶏肉 卵 豚肉	牛乳 鹿肉 脱脂粉乳 ヨーグルト	牛乳 鶏肉 竹輪 豆腐	牛乳 ウインナー エビ イカ ベーコン	米 サラダ油 バター	じゃが芋	玉葱 人参 にんにく トマト ほうれん草 コーン キャベツ しめじ	
黄	米 三温糖 サラダ油	米 でん粉 サラダ油 三温糖	米 大麦 じゃが芋 サラダ油 砂糖	米 じゃが芋 三温糖 サラダ油 でん粉	米 サラダ油 バター	じゃが芋	玉葱 人参 にんにく トマト ほうれん草 コーン キャベツ しめじ	玉葱 人参 にんにく トマト ほうれん草 コーン キャベツ しめじ	
緑	しょうが 筍 長葱 もやし えのき 大根 きゅうり	にんにく しょうが 長葱 キャベツ もやし 人参	人参 玉葱 にんにく パイン	こんにゃく 大根 人参 ごぼう 白菜 もやし しょうが 長葱	玉葱 人参 にんにく トマト ほうれん草 コーン キャベツ しめじ	玉葱 人参 にんにく トマト ほうれん草 コーン キャベツ しめじ	玉葱 人参 にんにく トマト ほうれん草 コーン キャベツ しめじ	玉葱 人参 にんにく トマト ほうれん草 コーン キャベツ しめじ	
23		24		25		26		27	
きんろうかんしゃひ 勤労感謝の日 感謝して食べよう! 		たけのこごはん ふのみそしる いもととりにくのてりに		おやこどん えのきのみそしる わふうサラダ		ミートスパゲティ ゼリーあえ		コーンピラフ ★ミネストローネ ホタテフライ 	
赤		牛乳 鶏肉 油揚げ 麩	牛乳 鶏肉 卵	牛乳 豚肉 大豆	牛乳 ベーコン ホタテフライ	米 サラダ油 バター	じゃが芋	玉葱 人参 コーン にんにく トマト パセリ	
黄		米 サラダ油 三温糖 じゃが芋 水あめ でん粉	米 三温糖 サラダ油	スパゲティ サラダ油 三温糖 ゼリー	米 サラダ油 バター	じゃが芋	玉葱 人参 コーン にんにく トマト パセリ	玉葱 人参 コーン にんにく トマト パセリ	
緑		筍 人参 長葱	玉葱 人参 キャベツ きゅうり 大根 えのき	人参 玉葱 トマト パイン みかん	玉葱 人参 コーン にんにく トマト パセリ	玉葱 人参 コーン にんにく トマト パセリ	玉葱 人参 コーン にんにく トマト パセリ	玉葱 人参 コーン にんにく トマト パセリ	
30 マナーの日		★今月の栄養価(基準量)★ 小学生 Eエネルギー = 664kcal (650) P蛋白質 = 25.3g (21.1~32.5) F脂質 = 18.6g (14.4~21.6) 中学生 Eエネルギー = 841kcal (830) P蛋白質 = 31.4g (26.9~41.5) F脂質 = 21.5g (18.4~27.6)		11月のマナーの日の目標 「正しくはしを持って食べましょう！」		はしの持ち方			
赤	牛乳 さんま 削り節 豆腐	★マークは下幌呂小学校のリクエスト給食メニューです。 ※物資の都合により献立が変更になる場合があります。 ※牛乳は毎日つきます。		 こんな持ち方 していませんか? × ×					
黄	米 じゃが芋								
緑	もやし 白菜 大根 人参 つきこんにゃく ごぼう 長葱								