

# 11月の予定献立表

月	火	水	木	金
		1 肉団子 春雨サラダ けんちん汁	2 あじフライ レンコンのきんぴら キャベツの胡麻味噌汁	3 <b>文化の日</b>
6 肉じゃが オクラのおかか和え 大根葉の味噌汁	7 タラの味噌ホイル焼き ふきの煮物 ゴボウと厚揚げの味噌汁	8 塩ラーメン 肉シュウマイ リンゴ	9 八宝菜 鯖の照り焼き 中華スープ	10 牛コロッケ 春雨の五目炒め かき卵汁
13 チンジャオロースー キュウリともずくの酢の物 白菜とベーコンのスープ	14 鯖の味噌煮 切り干し大根の炒め煮 豆苗の味噌汁	15 鶏肉と野菜のケチャップ煮 ほうれん草とベーコン炒め さつま芋の味噌汁	16 生揚げと野菜の味噌炒め なめこのおろし和え 小松菜の中華スープ	17 挽き肉カレー コールスローサラダ ソフール ヨーグルト
20 サンマの南蛮漬け すき昆布煮 親子汁	21 <small>サキホコレ披露</small> 鶏肉の照り焼き 3色ナムル なめこの味噌汁	22 豚丼 キュウリのキムチ和え 舞茸汁	23 <b>勤労感謝の日</b>	24 軟骨入りつくね棒 野菜のなめ茸和え 卵スープ
27 ハムカツ もやしとささみのラー油和え シメジとコーンの中華スープ	28 ハヤシライス ツナサラダ フルーチェ（リンゴ）	29 鮭のホイル蒸し キュウリとメンマの和え物 水菜と油揚げの味噌汁	30 豚こま肉の生姜焼き 切り干し大根と玉ねぎの和え物 豆腐の味噌汁	

## ☆体を温めて風邪予防☆



風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めることと、体を温めることが大切です。

ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

●体を温めるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、スープ、シチュー など

●体を温める食材…ネギ、ニラ、玉ねぎ、ショウガ、ニンニク、カボチャ、白菜、大根、にんじん など



## ☆食べ物本来の姿を知る機会を☆

「魚は開きの姿で泳いでいる?」、「昆布は細とれる?」、「大根や人参には葉っぱがない?」と思っている人はいませんか?

スーパーで目にする食べ物は、すでに加工されている場合が多いですが、野菜や果物の栽培や収穫・調理などの体験を通して、食べ物本来の姿を見て、触れて、食べる機会を持ってほしいです。

食べ物本来の姿を知ることは、私たちが動植物の「命」をいただいていることを理解するきっかけにもなります。

また「命」をいただくことの意味を知り、嫌いなものでも一回は食べるなどの意識を持ってもらえたらと思います。

