

きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん
令和5年

11月8日(水)

きょうのもりつけ

ししゃものもみじ揚げ ※4~6年生は2尾

吹き寄せごはん

ごもくごじる
五目呉汁



きゅうにゅう
牛乳

☆にんじん・さつまいも・みそは新潟県
十日町の臼井農園
から届きました。

ちよっとメモ

今日、11月8日は“いい歯の日”です。いい歯を作るために大切なことの1つに『かみ応えのある食べ物をよくかんで食べる』ということがあります。また、栄養素ではカルシウムをとることが必要です。そこで今月は“かむこと”と“カルシウムをとる”ことを意識した献立を多く取り入れていきます。牛乳はもちろんですが、大豆、油揚げ、小魚類はカルシウムを多く含む食品です。ししゃもやりんごなどはかみ応えがあり、あごを鍛えてくれます。少し意識をしてよくかんで食べる習慣を身につけましょう。また、今日は“立冬”です。冬の始まりを思わせる和食献立になっています。

今日の地場農産物 中野農園より小松菜です。