



19 水	ハヤシライス ひじき入りサラダ 一口ゼリー	○お茶 ○せんべい ◎ミルク ◎ナゲット	牛かた肉、ツナ缶、スキムミルク、チキンナゲット	たまねぎ、にんじん、グリンピース、きゅうり、ごぼう、干しひじき	うるち米、サラダ油、じゃがいも、上白糖	トマトピューレー、食塩、こしょう、トマトケチャップ、ハヤシルウ、こいくちしょうゆ、穀物酢、オレンジゼリー、麦茶、甘辛せんべい
20 木	御飯 魚フライオーロラソース 付け合せ 豆乳スープ	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎アップルサンド	すけとうだら、ベーコン、豆乳、牛乳、スキムミルク	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ネーブルオレンジ、りんご、レーズン	うるち米、薄力粉、パン粉、サラダ油、食パン、マーガリン、上白糖	マヨネーズ、トマトケチャップ、食塩、こしょう、コンソメ
21 金	御飯 柳川風 大豆とわかめの酢の物 オレンジ	○牛乳 ○りんご ◎お茶 ◎さつま芋まんじゅう	鶏もも肉、卵、大豆、しらす干し、牛乳、こしあん	たまねぎ、にんじん、ごぼう、ぶなしめじ、切干しだいこん、葉ねぎ、きゅうり、生わかめ、ネーブルオレンジ、りんご	うるち米、サラダ油、釜焼きふ、上白糖、さつまいも、薄力粉	煮干しだし、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、穀物酢、麦茶、ベーキングパウダー、食塩
22 土	きつねうどん 和え物	○お茶 ○せんべい ◎牛乳 ◎ワインナーパン	油揚げ、蒸しかまぼこ、ツナ缶、牛乳、ワインナーソーセージ	干しこいたけ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、りょくとうもやし、きゅうり	うどん、上白糖、薄力粉、サラダ油	かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、麦茶、甘辛せんべい、ベーキングパウダー、食塩、トマトケチャップ
25 火	肉みそあんかけ丼 わかめスープ オレンジ	○牛乳 ○バナナ ◎お茶 ◎メロンパン風スコーン	豚ひき肉、絹ごし豆腐、牛乳、卵	たまねぎ、青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、ぶなしめじ、にんじん、生わかめ、えのきたけ、ネーブルオレンジ、バナナ	うるち米、サラダ油、上白糖、かたくり粉、有塩バター、ホットケーキミックス、グラニュー糖	おろししょうが、おろしにんにく、こいくちしょうゆ、米みそ、中華だし、食塩、こしょう、麦茶
26 水	御飯 ポークビーンズ 大根サラダ バナナ	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎ラスク	豚ばら肉、大豆、ロースハム、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク	にんじん、ぶなしめじ、たまねぎ、キャベツ、だいこん、こまつな、スイートコーン、バナナ	うるち米、じゃがいも、サラダ油、上白糖、食パン、マーガリン、グラニュー糖	コンソメ、トマトケチャップ、トマトピューレー、ウスターソース、食塩、こしょう、穀物酢、こいくちしょうゆ
27 木	御飯 魚のごまみそ焼き おひたし わかめのすまし汁	○牛乳 ○せんべい ◎ミルク ◎かぼちゃのスノーボールクッキー	さわら、しらす干し、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク	チンゲンサイ、にんじん、りょくとうもやし、たまねぎ、生わかめ、葉ねぎ、かぼちゃ	うるち米、サラダ油、上白糖、いりごま、食塩不使用バター、粉糖、コーンスターク、薄力粉	合成清酒、米みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩、甘辛せんべい
28 金	芋ごはん 秋サラダ 切干大根のみそ汁	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎揚げパン	ツナ缶、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク、きな粉	れんこん、にんじん、キャベツ、ほうれんそ、たまねぎ、切干しだいこん、葉ねぎ、ネーブルオレンジ	うるち米、さつまいも、いりごま、サラダ油、上白糖、ロールパン	食塩、白こしょう、穀物酢、煮干しだし、米みそ
29 土	きのこクリームスパゲッティ ハムともやしのサラダ	○牛乳 ○せんべい ◎牛乳 ◎フライドポテト	鶏もも肉、くるまえび、生クリーム、ロースハム、牛乳	にんにく、たまねぎ、ぶなしめじ、エリンギ、にんじん、グリンピース、りょくとうもやし、きゅうり	スパゲッティ、サラダ油、上白糖、フライドポテト	コンソメ、ホワイトソース、穀物酢、こいくちしょうゆ、食塩、こしょう、甘辛せんべい

## 《お米の持つチカラ》



### 1.腹持ちがいい

粉類を原料とするパンや麺と比較すると、粒状のお米は体の中でゆっくりと消化・吸収されるため、血糖値の上昇がゆるやかになり、腹持ちが良くなります

### 2.栄養のバランスが良い

お米は、過剰に摂取しやすい脂質や塩分が少ないだけでなく、たんぱく質や水分など、こまめに摂取したい栄養を豊富に含んでいます。

### 3.噛む力を育む

粒状であるお米は食べる際にしっかりと噛む必要があります。噛んで食べる事で、満腹感を得たり、脳が活性化したりと多くの利点があります。

## 《11月24日は「和食の日」》

11月24日は『いいにほんしょく』の語呂合わせから『和食の日』と制定され、日本人の伝統的な食文化を見直し和食文化の保護、継承の大切さについて考える日としました。和食は、世界で最も長寿食として注目されている健康的かつ文化的な食事です。しかし近年、食の多様化も進み、日々の食卓で和食文化を子ども達に伝承することが難しくなってきています。和食の大切さを再認識するきっかけになるよう、11月24日は家族で和食を楽しんでみてはどうですか?✿和食の特徴である出汁の(旨味)に注目するのもいいかもしれませんね♪



体を温める食材で  
寒い冬を乗り越えよう!!



冬に旬を迎える食材には、体を温める働きがあります。  
一年中様々な食材が手に入る時代ですが、旬を意識して体を温め、  
寒い冬を乗り越えましょう♪

### 予防・対策



### 朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えよう!!

- ・朝ごはんを食べることで、内臓が活動を始めエネルギーを作ってくれます。時間や食欲がない人はお味噌汁一杯から始めてみましょう☆
- ・血行をよくする食べ物を食べよう!!
- ・ホットココアは、体を温める効果と自然免疫力高め、ウイルスの感染から守ってくれます。
- ・玉ねぎは血流改善効果がある成分が含まれており、水に溶けやすいのでスープがオススメです。