

* 11月の献立*

8日(水) いい歯の日

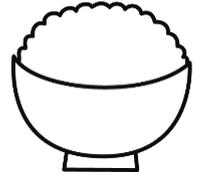


11月8日は「いい歯の日」です。健康な歯をつくるためには、カルシウムを摂取することや、よく噛んで食べることが大切です。給食では、しっかり噛んでカルシウムが多く摂取できる献立として、**わかめごはん・豆あじの香味揚げ・白菜の即席漬汁・根菜の味噌汁**を出します。

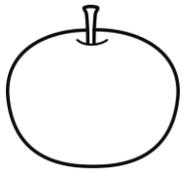
15日(水) 七五三

11月15日は、「七五三」です。3歳、5歳、7歳の節目に、無事に育ってくれたことに感謝し、今後の健やかな成長を願ってお参りをします。

給食では、七五三のお祝いメニューとして、**赤飯**を出します。



16日(木) 食育の日



毎月19日は「食育の日」です。この日の給食は、清瀬市産や東京都産の食材を使った地場産献立にしています。今月は16日の給食で、清瀬市産の長ねぎを使った**マーボー丼**と、キャベツを使った**中華サラダ**を出す予定です。

またデザートには、長野県立科町産の**りんご**を出しますので、お楽しみに！

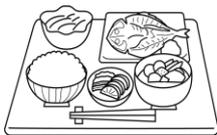
22日(水) 勤労感謝の日

11月23日は、「勤労感謝の日」です。元は「新嘗祭」と呼ばれる収穫祭が起源で、穀物の収穫に感謝し、穀物が豊かに実ることを意味する「五穀豊穰」を祈願する行事です。

給食では22日に、白米・玄米・きび・あわ・赤米の入った**五穀おこわ**を出します。



24日(金) 和食の日



” いい日本食 ” のごろ合わせから、11月24日は「和食の日」です。

給食では、**ごはん・さばの味噌煮・おかかあえ・かきたま汁**を出します。

11月の給食目標は、『感謝の気持ちで給食を食べよう』です！

感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」が言えていますか？

「いただきます」とは…



食用として出された動植物の命、自然の恵みを粗末にしませんという気持ちが込められています。「いのち」をいただいて、「いのち」を守っているのです。

「ごちそうさま」とは…



ちそう
「ご馳走さま」の「馳走」は、走りまわるという意味です。昔はお客さまが来ると、家にはない食べ物を海や山まで探して準備をしなければなりませんでした。「ごちそうさま」とは、「私のために走りまわってくださってありがとう」という意味です。