
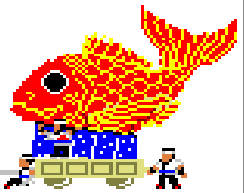







月	火	水	木	金
	1 ご飯・牛乳 魚のあんかけ 牛肉とごぼうの煮物 さといものみそ汁 ごまプリン	2 体験的学習活動等休業日 	3 文化の日 	4 生活体験発表会の振替休日 
	7 ご飯・牛乳 麻婆春雨 にんじんサラダ 中華風かき玉スープ	8 ご飯・牛乳 鶏肉のホイル焼き じゃがいものきんぴら 大根のみそ汁 	9 ミートソーススパゲティ 牛乳 マセドアンサラダ チンゲンサイのスープ 果物	10 揚げパン・牛乳 豚しゃぶサラダ コーンスープ 
14 ご飯・牛乳 タンドリーチキン ほうれん草のソテー さつまいものサラダ 豆腐と卵のスープ	15 ご飯・牛乳 筑前煮 柿なます 白菜のみそ汁 ゼリー	16 高菜ご飯・牛乳 千草焼き 白和え すまし汁	17 ご飯・牛乳 魚のおろし煮 ポテトサラダ 厚揚げのみそ汁	18 ご飯・牛乳 コロケ ゆで野菜 れんこんのきんぴら 野菜スープ
21 カレーライス 牛乳 大根サラダ フルーツヨーグルト 福神漬け	22 さつまいもご飯・牛乳 さんまのみぞれ煮 小松菜のソテー 春雨スープ ゼリー	23 勤労感謝の日  11月23日は 勤労感謝の日 食べ物をつくってくれる人や 食べられることに感謝しましょう。 	24 ご飯・牛乳 高野豆腐の肉詰め ツナサラダ なめこのみそ汁 果物	25 ちゃんぽん 牛乳 れんこんのサラダ 揚げぎょうざ ゼリー
28 ご飯・牛乳 魚のムニエル 白菜のゆず和え チゲ風みそ汁 大学いも	29 ご飯・牛乳 松風焼き かぶとちりめんの酢の物 きのこのスープ 手作りプリン	30 かきたまうどん・牛乳 にんじんご飯 切り干し大根と きくらげのサラダ	 <b>歯を大切にしていますか?</b> こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます!    ・甘い菓子や飲み物の だらだら食べ ・歯みがきはめんど うだからしない ・あまりかまなくても 食べられるやわらかい食べ物が好き	

今月の給食の目標は「**健康の保持・増進をしよう**」です。

### ① 朝食をとる

朝ごはんを食べていますか？朝食をきちんととることは1日を快適に過ごすためのスタートです！

Let's try!

健康  
めづ  
のく  
食  
事  
の

### ③ からだのリズムにあわせる

人のからだは朝、日が昇ると活動し、日が沈むと休養するようにリズムがつくられています。食事を朝、昼、夕と規則正しくとることは、この生体リズムとの関わりからも大変重要なものです。

### ② 隙八分目を心がける

まとめ食いの習慣のある人は、そうでない人に比べて肥満になりがちです。まとめ食いをしなくていいように、間食（お菓子を除く）を上手に取り入れてみよう。

### ④ よく噛んで 楽しくゆっくりと食べる

よく噛んで食べることは消化によいばかりではなく、食べ過ぎ防止にもなります。また、楽しく食べることは消化によく、ストレスの解消にも効果があります。