



月	火	水	木	金
 <p><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!</p> <p>11月8日は いい歯の日</p> <p>・甘い菓子や飲み物の だらだら食べ</p> <p>・歯みがきはめんど うだからしない</p> <p>・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</p>		<p>1 学校開放日</p> <p>五目チャーハン 牛乳 春巻き ナムル ラーメン</p>	<p>2 体験的学習活動等休業日</p> 	<p>3 文化の日</p> 
	<p>6</p> <p>さつまいもご飯・牛乳 いわしの梅煮 小松菜のソテー 茎わかめのサラダ 厚揚げのみそ汁 ゼリー</p>	<p>7</p> <p>ご飯・牛乳 麻婆春雨 にんじんサラダ 中華風かき玉スープ</p>	<p>8</p> <p>ご飯・牛乳 鶏肉のホイル焼き ゆで野菜 じゃがいものきんぴら 大根のみそ汁</p>	<p>9</p> <p>揚げパン・牛乳 つくねのあんかけ 野菜サラダ コーンスープ</p>
<p>13</p> <p>ご飯・牛乳 魚の野菜あんかけ 豚肉とごぼうの煮物 さといものみそ汁 ごまプリン</p>	<p>14</p> <p>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 果物</p> 	<p>15</p> <p>ご飯・牛乳 筑前煮 柿なます 白菜のみそ汁 ゼリー</p>	<p>16</p> <p>栗おこわ・牛乳 魚の照り焼き 小松菜のアーモンド和え 豚汁</p>	<p>17</p> <p>ご飯・牛乳 コロッケ ゆで野菜 れんこんのきんぴら 野菜スープ</p>
<p>20</p> <p>ご飯・牛乳 魚のおろし煮 ポテトサラダ 豆腐のみそ汁</p>	<p>21</p> <p>ミルクパン・牛乳 ミートソーススパゲティ マセドアンサラダ チンゲンサイのスープ</p>	<p>22</p> <p>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</p>	<p>23 勤労感謝の日</p> <p>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。</p> 	<p>24</p> <p>ご飯・牛乳 松風焼き 添え野菜 かぶとちりめんの酢の物 きのこのみそ汁 プリン</p>
<p>27</p> <p>ご飯・牛乳 高野豆腐の肉詰め ツナサラダ なめこのみそ汁</p>	<p>28</p> <p>シシリアンライス 牛乳 茎わかめの炒め煮 ワンタンスープ</p>	<p>29</p> <p>ご飯・牛乳 魚のムニエル ゆで野菜 白菜のゆず和え チゲ風みそ汁 さつまポテト</p>	<p>30</p> <p>ちゃんぽん 牛乳 揚げぎょうざ れんこんのサラダ ゼリー</p>	

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 腹八分目を心がける

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。