



子どもたちに伝えたい 食事のあいさつの意味



「いただきます」には、生きものの命をいただくという意味があり「ごちそうさま」には食事をいただくために駆け回ってくれた人への感謝の意味があります。子どもに食事のあいさつの意味を伝えましょう。

冬至ってどんな日？

冬至は、1年間の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至を境に少しずつ昼間の時間が長くなります。冬至にかぼちゃを食べると中風（脳の血管の病気）やかぜの予防になるといわれています。

給食室から

15日：炭治郎クッキー

子どもたちが大好きな炭治郎のクッキーに初挑戦します。お楽しみに♪

24日：クリスマスカップケーキ

カップケーキの上に子どもたちがトッピングをします。どんなクリスマスケーキが出来るか楽しみです。未満児は、給食室でトッピングします。



大豆のフレンチサラダ

＜材料＞(1人分)

- ゆで大豆…20g シーチキン(ハム)…10g
- きゅうり…15g
- 〇砂糖…1.5g 〇しょうゆ…1.5g
- 〇酢…1.5g 〇サラダ油…1.5g

＜作り方＞

- ① シーチキンは油を切る。
- ② きゅうりは3mmの輪切りにする。
- ③ ポウルに〇の調味料を入れて混ぜ、和える。

11月たんじょうかいメニュー



日	曜日	昼食	おやつ
1	水	マーボー豆腐 切り干し大根のナムル みかん	菓子 牛乳
2	木	けんちん汁 さつまいもと大豆の甘辛あえ のりの佃煮	★オレンジケーキ 牛乳
3	金	肉じゃが 大豆とひじきのサラダ ゆで卵	菓子 牛乳
4	土	おながくかい パン オレンジジュース	
5	日		
6	月	豆乳味噌汁 おからボール ごまたくあん	菓子 牛乳
7	火	炒り豆腐 小松菜とりんごの味噌マヨサラダ パナナ	★五平餅 牛乳
8	水	にゅうめん 焼魚 黄桃	菓子 ミルク
9	木	豚汁 豆腐と豆のふんわり焼き パイン	菓子 牛乳
10	金	すき焼き風煮 かぼちゃサラダ ゆで卵	★揚げパン 牛乳
11	土	具だくさん味噌汁 焼魚 みかん	菓子 牛乳
12	日		
13	月	ブルコギ 洋風白和え 卵焼き	菓子 牛乳
14	火	鮭とポテのタルタル焼き きゅうりとわかめの酢の物 ごまふりかけ	菓子 ミルク
15	水	カレーシチュー フルーツサラダ 福神漬	★炭治郎クッキー 牛乳
16	木	鶏肉と野菜の甘酢炒め マゼドアンサラダ パイン	菓子 牛乳
17	金	たんじょうかい ナポリタンスバグティ クリームシチュー クロワッサン	菓子 ホットココア
18	土	親子丼 キャベツの福神漬あえ パナナ	菓子 牛乳
19	日		
20	月	マカロニグラタン 甘酢キューブサラダ 味付けのり	小魚 牛乳
21	火	白身魚のフライ 春雨サラダ ミニマト	菓子 ミルク
22	水	かぼちゃの五目煮 野菜のかき揚げ みかん (冬至)	★カスタードプリン
23	木	ハンバーグ 切り干し大根のコールスロー トマト	菓子 牛乳
24	金	他人丼 ブロッコリーとウインナーのチーズ焼き パナナ	★クリスマスカップケーキ 牛乳
25	土	中華丼 スティックきゅうり パイン	菓子 牛乳
26	日		
27	月	ビーフシチュー 大豆サラダ 黄桃	菓子 ヤクルト
28	火	具だくさんラーメン 刻み昆布の炒め煮 味付けのり	★肉まん風蒸しパン 牛乳
29	水	年末年始休暇	
30	木	年末年始休暇	
31	金	年末年始休暇	

★手作りおやつ

◎都合により、メニューが変更する場合があります。  
 ◎たんじょうかいは、特別メニューですので、白飯はいりません。お箸を持たせて下さい。  
 ◎カレー、シチュー、ビーフシチューの時は、スプーンを各自で準備して下さい。  
 ★1月6日(木)ちゃんこうどん、七福なます、みかん 菓子 牛乳  
 ★12月寒くなってきたので、お弁当を温めます。(もも・うめ・さくら)  
 熟くて持ちにくい為、お弁当にランチベルトを付けて下さい。名前は蓋の上と、下のお弁当箱に大きく記入して下さい。