

11月(おやつカレンダー)

月	火	水	木	金
				1 黒糖蒸しパン (牛乳)
4 お休み	5 おにぎり (牛乳)	6 ジャムサンド (牛乳)	7 ロッククッキー (牛乳)	8 焼きいも (牛乳)
11 大学芋 (牛乳)	12 ピザ (牛乳)	13 お焼き (牛乳)	14 おからクッキー (牛乳)	15 スコーン (牛乳)
18 麩がし (牛乳)	19 しろくまちゃんの ホットケーキ (牛乳)	20 ポップコーン (牛乳)	21 フライドポテト (牛乳)	22 お好み焼き (牛乳)
25 みたらし団子 (牛乳)	26 ☆だがしやさん☆ (牛乳)	27 ラスク (牛乳)	28 たこ焼き (牛乳)	29

カミカミ習慣

カミカミ習慣

カミカミ習慣

※都合により変更する場合があります。
夕方のおやつにはおにぎりが出ています。

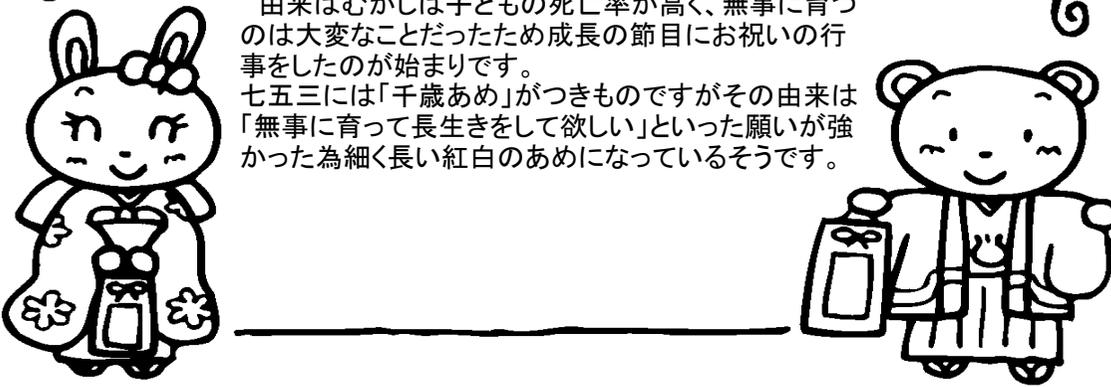
～旬を伝えよう～

今月の給食には、きのご類や柿を入れました。
柿は「柿が赤くなれば医者が青くなる」といわれるほど健康にいいことで知られています。とくにカゼや疲労回復にいいですが貧血気味の方は食べすぎに注意して下さい。柿の中に入っているタンニンは血圧を下げる効果はありますが鉄と結合して鉄分の吸収を妨げますので食べすぎには注意してくださいね。

栄養士 水田 清美

七五三

七五三は子どもの成長を感謝し、これからの健康と幸せを願う節目の行事です。
家族そろって神社にお参りに行ったりして人生の節目のお祝いであることを伝えていきたいと思ひます。
由来はむかしは子どもの死亡率が高く、無事に育つのは大変なことだったため成長の節目にお祝いの行事をしたのが始まりです。
七五三には「千歳あめ」がつきものですがその由来は「無事に育って長生きをして欲しい」といった願いが強かった為細く長い紅白のあめになっているそうです。




先月の秋刀魚の炭火焼きの様子です。

