

10月(おやつカレンダー)

月	火	水	木	金
		1	2	3
		ピザ (牛乳)	クッキー (牛乳)	たこ焼き (牛乳)
6	7	8	9	10
お月見大学芋 (牛乳)	蓮根チップ (牛乳)	フライドポテト (牛乳)	ジャムサンド (牛乳)	ぐりとぐらの カステラ (牛乳)
13	14	15	16	17
お休み	焼き芋 (牛乳)	お好み焼き (牛乳)	お焼き (牛乳)	手作りパン (牛乳)
20	21	22	23	24
おにぎり (牛乳)	しろくまちゃんの ホットケーキ (牛乳)	蒸かしパン (牛乳)	ヨーグルトケーキ (牛乳)	☆駄菓子の日☆ (牛乳)
27	28	29	30	31
きなこドーナツ (牛乳)	ちぢみ (牛乳)	スイートポテト (牛乳)	マフィン (牛乳)	パンプキンケーキ (牛乳)

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。

～給食室より～

今月の給食には、鮭・きのこ類・牛蒡・南瓜を入れました。
子どもにとっての牛蒡は食べにくい食材ですが、食物繊維が豊富です。
最近注目されているリグニンが入っていて、大腸がんの予防になります。



食べる順番です。



さんまを食べる



秋の味覚！ 毎年恒例のさんまを炭火で焼きます。

大船渡から直送便で届くので、水揚げの状況によりいつ頃になるか分からない為、献立が変更になります。



① 背骨に沿って箸を入れる。



② まず、表面の上半分をいただきます。



③ 上半分を食べたら、下半分へ。



④ 内臓の部分は苦手な人は端によけてもマナー違反にはなりません。



⑤ 魚を反対にするのではなく、骨をとりましょう。

