

いっしょに
パン
給食

緑豆
とろろ
給食

七五三
お祝い
給食

お祝い
お祝い
給食

お祝い
お祝い
給食

Table with columns: 日曜日, 午前のおやつ, 昼食, 給食で使っている食材の種類と食べものの量, 3時のおやつ, 給食の栄養価. Rows 1-29.

今月の目標「旬の食べ物を知り、味わい、好きな食べ物を増やしましょう」

○印のある日は、おはしと一緒にスプーン・フォークをお持ちください。
○印のある日は、『手作りおやつの日』です。
○お茶は「夏茶」になります。
○献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。
○玄関のサンブルケースに、給食と3時のおやつを展示しています。
お迎えの時にぜひご覧ください。
<おねがい>
◎途中で帰宅するお子さんには、衛生面を考慮し、午後のおやつ時のお持ち帰りはありませんので、ご了承ください。
<給食だより>

月平均栄養価 栄養成分表: 524kcal・たんぱく質: 20.8g・脂質: 13.4g・水分: 17.7%
以上 1日あたり: 580kcal・たんぱく質: 22.4g・脂質: 15.4g・水分: 22.2%

<お知らせ>
○7日(木) いちご組リクエスト給食
○16日(金) パン給食
○12日(水) 郷土食、とってなげ給食
<今月、給食で使用する予定の利用町産産材です。>
米、じゃがいも、さつまいも、さといも、かぼちゃ、キャベツ、ごぼう、大根、五ネぎ、にら
白菜、人参、長ねぎ、ブロッコリー、梨ジャム、わかめ
※利用町産産材は、十町の里産産物販売所の皆さんが作ったものです。(一が引いてあります。)

感謝の気持ちを持って食事を楽しみましょう!!
11月は、「みやぎ食育推進月間」です!!
家族みんなで楽しい会話をしながら食べると、とてもおいしく食べられます。
家族みんなで食事をすることは、栄養を取り入れるだけではなく、心を育て、心を癒します。

今月の行事食・郷土食
旬の産材を使った献立
○とってなげ(利用の郷土食)
※なし組・めろん組・すいか組合同でクッキングをします!!
○七五三のお祝い料理
(お赤飯、ぶりの照り焼き、れんこんのきんぴら)
○利用町産製のジャム
(鶏肉の梨ジャム焼きで使用します)
その他、山台駄菓子(きなこねじり・マコロン)、油麩も取り入れてきます。
☆いちご組さんのリクエスト給食です☆
ご飯・かじきマグロの衣揚げ・納豆和え・そうめん汁・りんごゼリーです!!

☆食べ物や人への感謝を表す言葉☆
いただきます
ごちそうさま
わたしたちは、食後の手を洗って、自分の手をきれいします。『いただきます』は食事の前ですべての命に感謝を込めておこなうことです。食べ物を大切にすることは、命を大切にすることにつながります。
『ごちそうさま』は食事は『感謝』とつながります。『食事をつくるために、食材を育てたり、料理をしたり、かき回していただきます。ありがとうございます』と人々への感謝が込められている言葉です。

今月の行事食・七五三記念日
11月15日「七五三」
七五三は、子どもの無事に大きくなったことを喜び、さらに成長を願うためにお祝いをする行事です。
3歳(男女)、5歳(男児)、7歳(女児)の節目にお祝いします。
残さず食べよう
お米などの作物は農家の人が長い時間と手間をかけて一生懸命つくったものです。感謝の気持ちを忘れず、1粒も無駄にせずに食べるようにしましょう。