



一週間の給食を写真で紹介します

11月20日 (月)	11月21日 (火)	11月22日 (水)
 <p>麦ご飯 厚揚げカレー ごぼうサラダ オレンジ 牛乳</p> <p><839kcal></p>	 <p>麦ご飯 フルーティーチキン ブロッコリーとコーン キャベツとソーセージのスープ 牛乳</p> <p><797kcal></p>	 <p>五目炒飯 中華麺 ぎょうざ もやしのオイスターソース炒め 豚骨ラーメンスープ 牛乳</p> <p><819kcal></p>
<p>ごぼうの食物繊維は、腸内環境を整え、肌荒れや便秘予防に効果があります。</p> 	<p>キャベツから発見されたことで有名なビタミンUは、胃腸の粘膜の新陳代謝を活発にするとされています。</p> 	<p>もやしは発芽することによって、豆本体にはほとんどなかったビタミンCが増えるのが特徴です。加熱することで量を多く摂りやすいため、日常の食卓でのよいビタミン補給源になってくれます。</p>
11月23日 (木)	11月24日 (金)	
<p>勤労感謝の日</p> 	 <p>そば缶ご飯 カレーポテトコロッケ 野菜としめじの炒め物 豆腐の味噌汁 牛乳</p> <p><788kcal></p> <p>しめじは、カルシウムの吸収を助けるビタミンDやナイアシン、カリウム、鉄、銅などを多く含みます。また、食物繊維が豊富なので、便秘の解消に役立ちます。</p>	 <p>いいにほんしょく 11月24日は 「和食」の日</p> <p>和食文化を守り、伝えていくことの大切さについて考える日として、平成25年に11月24日は“11(いい)24(日本食)の日”「和食の日」に制定されました。和食は、日本の自然や歴史から生まれ、私たちが昔から受け継いできた食文化です。平成25年12月4日にユネスコ無形文化遺産にも登録された和食は、海・山・里と日本の豊かな自然が生み出す多様で新鮮な旬の食材と、うま味に富んだ発酵食品や保存食の活用、そしてご飯を中心とした栄養バランスに優れた献立が特徴です。</p>