



一週間の給食を写真で紹介します

	11月5日（火）	11月6日（水）
	 麦ご飯 チキンカツ いんげんのバター醤油炒め トマトカレー ポンデドーナツ 牛乳 トマトには、風邪予防に効果があるビタミンC、脂質代謝を円滑にするビタミンB6、血圧を正常に保つカリウムが含まれます。 	 麦ご飯 いわし梅煮 野菜の胡麻炒め 揚げ春巻き さつま汁 牛乳 いわしには歯や骨の素となるカルシウムと、そのカルシウムの吸収を助けるビタミンDの両方が含まれています。成長期の皆さんにおすすめのお魚です。
11月7日（木）	11月8日（金）	～ 11月3日は文化の日 ～
 麦ご飯 酢豚 お豆腐焼売 中華スープ 牛乳 豚肉はビタミンB1が豊富です。ビタミンB1が不足すると、脳や神経にエネルギーが届きにくくなり、 	 麦ご飯 がめ煮 ひじきの手作りふりかけ だぶ 八女茶ムース 牛乳 根菜類には、体を温める効果があります。寒い季節の献立では、蓮根や牛蒡、大根などがたくさん登場します。 	文化の日には「自由と平和を愛し、文化をすすめる」という意味があります。文化の日は、日本国憲法が公布された日と同じ日付であるため新しい憲法の精神に基づいて、自由と平和を大切にするという意味が込められているのでしょうね。 もともと、11月3日は明治天皇の誕生日であり、明治時代には国民の祝日の一つである「天长節」として広く親しまれていました。 