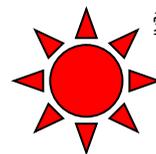


給食だより 11月号



愛川町立田代小学校
2019.11.5発行

各地の紅葉のたよりが届く季節になりました。朝晩の冷え込みも厳しい日が多くなります。かぜをひいたりしないように、寒さに耐えられるからだをつくりましょう。

「食べ物の旬を知ろう」

食べ物には、それぞれの生育にあった気候や季節があって、**栄養価が高く、一番おいしい時期があり、「旬（しゅん）」**とされています。トマトぎらいの人が畑でとれたばかりのトマトを食べて好きになったなどという話があるほど、旬の新鮮な食材はおいしいものです。その食材が本当においしい時期に食べると、好きになる可能性も高まります。「しゅん」の食べ物を食べて、日本の四季の変化を楽しむとともに、健康に役立てていきましょう！

○今が旬の食べ物○
旬の食べ物を上手に取り入れましょう。

実りの秋に感謝しよう



11月の食育の日 19日(火)

今月の本：おぼけのてんぷら

うさこはこねくんが食べていたお弁当のてんぷらを自分でつくってみることにしました。料理本片手にご機嫌で野菜を揚げてみると、そのおいしそうなおいにおいさそわられて山のおぼけがそーっとのびこんできて、さあ、たいへん！おぼけはどうなってしまっかな～。

11月19日の給食には、2種類の天ぷらが登場します。「ああおいしい、天ぷらってだいすき」と、うさこのようにパクパクおいしく食べてくれるとうれしいです。

オリパラ給食 11月28日(木)

今月の国：中国

献立：○ジャージャーめん

○牛乳

○マーラーカオ

○もやしとささみの中華あえ

○杏仁豆腐

中国の料理を

味わって食べて下さい！



☆☆今月の地場野菜☆☆

○11月の給食は、愛川町でとれた

さつま芋、里芋、お米

を使用する予定です。心をこめてつくっていただきました。

感謝して食べましょう。



11月分給食費引き落とし日 11月7日(木)

○金額は1ヶ月3900円です。

○ゆうちょ銀行からの口座引き落としです。

○引き落とし日の前日までに口座へ入金していただきますようご協力のほどよろしくお願い致します。

※献立表 11 月分のルビに誤りがありました。

一汁三菜 誤) いちじゅういっさい → 正) いちじゅうさんさい

訂正をお願いいたします。