

11月給食だより

南相馬市立小高小学校
令和7年10月31日

11月10日(月)～11月14日(金)は、
「第2回朝食について見直そう週間」です！



おすすめ
メニュー

ステップアップ朝ごはん

何も食べていなかった人は…

まずは何か食べることから
始めましょう！



1品だけ食べている人は…

主食+おかずを
食べましょう！



食べているけれど野菜が少ない人は…

サラダや野菜たっぷりの
汁物を食べましょう！



すでにばっちり朝ごはんの人は…

果物や乳製品を追加すると
さらに栄養価アップ！



11月23日は
勤労感謝の日

勤労感謝の日とは、もともとその年に収穫された農作物の恵みに感謝し、穀物が豊かに実ることを願う「新嘗祭(にいなめさい)」というものでした。今は「勤労を尊び、生産を祝い、国民が互いに感謝し合う日」という意味になっています。おうちの人や、食べ物を育ててくれた農家の人、ご飯を作ってくれた人、食べ物を実らせてくれた自然に、「ありがとう」の気持ちを持っていただきましょう。



野菜がとれる朝食メニュー

(分量：4人前)

ピザトースト

食パン4枚・ベーコン40g・たまねぎ1/2コ
ピーマン1/2コ・マッシュルーム20g
コーン20g・ケチャップ(ピザソース)大さじ4
ミックスチーズ60g

＜作り方＞

- ①ベーコン、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、コーンを炒めてケチャップまたはピザソースで味付けをする。
- ②①を食パンにのせてその上にチーズをのせてトースターで焼く。

うめ五目納豆

納豆2パック・ねぎ1/4本・ほうれん草1株
キャベツ20g・にんじん15g・ベビーチーズ1個
かつお節少々・しょうゆ小さじ1・ねりうめ少々

＜作り方＞

- ①ねぎは小口切りにする。ほうれん草、キャベツ、にんじんはゆでてみじん切り、ベビーチーズは7mm程度の角切りにする。
- ②①をすべて混ぜ合わせ、しょうゆ、かつお節、ねりうめを加えてお好みの味付けにする。
- ③②と納豆を混ぜて、ご飯の上にかけて食べる！

11月8日は
いい歯の日 強い歯をつくる食べ物

強い歯をつくるためには、たんぱく質、カルシウム、ビタミンA、C、Dなどをとることが大切です。たんぱく質は歯の土台をつくり、カルシウムは歯のおもな構成成分です。ビタミンAやCは歯をつくったり強くしたりするために必要な成分です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。

このように、強い歯をつくる栄養素がとれる食べ物をふだんの食事に取り入れましょう。



おしらせ

◎11月のお弁当日
11月21日(金)

