

11月



給食だより

—小プライド



きゅうしよくもくひょう
給食目標

かんしゃ た
感謝して食べよう



きんろうかんしゃ ひ
11月23日は勤労感謝の日

きゅうしよく やさい そだ ひと ざいりょう ほん
給食は野菜を育ててくれる人、材料を運
でくれる人、料理を作ってくれる調理員さん
など、たくさんの人たちのおかげで成り立っ
ています。

すききらいしないで、なんでもたべよう！

野菜ぎらいの人へ

においがきらい、あじがきらいなど、すきき
らいの多い野菜類。野菜に含まれるビタミンや
ミネラル、食物繊維は不足しがちな栄養です
から、少しでも食べられるものからちょうせん
してみましょう。

野菜カレーはいかがですか？

きらいな野菜を油で揚げてカレーにいれてみまし
よう！カレーにすると、あじやにおいがわからなくな
り、食べられることがあります。

また、細かくきざんでドライカレーやそぼろに入れ
ても食べやすくなりますよ！

野菜を自分で育ててみると食べる気持ちがわいてき
ますよ！ぜひ、ためしてみてください。

魚ぎらいの人へ

なまぐさい、骨がきらいという場合は、料理
するときに一工夫したり、骨を抜いてもらいま
しょう。
魚は私たちの体をつくってくれるたんぱ
く質やカルシウムをたくさんふくんでいます。
がんばって食べてみてください。

魚グラタンはいかが？

骨を取り除いて、チーズやマヨネーズなどをあわせて、
グラタン風に焼いてみましょう。

くさみの強い魚は、濃いめの味付けをすると食べやす
くなります。

味をつけて、から揚げにしても食べやすいですよ！

食わずぎらいしていませんか？

「○○がきらい！」本当にきらいですか？ たまに挑戦してみ
ると食べられるようになることがありますよ！



11月の献立を紹介します！おうちで野菜を食べましょう！

サラダでげんきサラダ

このサラダは、一年生の国語の教科書にてでくるサラダを参
考にしています。病気になったお母さんが元気になるように、
友だちにアドバイスをもらいながら、栄養満点のサラダを作る
お話です。うまはにんじんを、ねこはかつおぶし、白くまはこ
んぶ、すずめはとうもろこし、犬はハム、ありはさとう、ぞう
は酢と油と塩をアドバイスします。

ぜひ、おうちでも作って、食事の時間を楽しみながら食べて
みてください。

<材料>すきなだけ

にんじん
かつおぶし
細切り昆布
とうもろこし
ハム
キャベツ
きゅうり
トマト

<ドレッシング>

一人分
砂糖 1.5g
しょうゆ 3g
油 1g
酢 3g
塩 少々