

11月

木枯らしが強^{つよ}く吹^ふいて、寒^{さむ}い日^ひが
続^{つづ}くようになりました。

木^き々^ぎの葉^はっぱは少^{すこ}しずつ散^ちり、

冬^{ふゆ}鳥^{どり}がよく見^みえる季^き節^{せつ}になります。

今月の特別献立

3 日 月 曜 日 文化の日
12 日 水 曜 日 お誕生日会

給食懇談会実施報告

9月のお誕生日会の給食懇談会にて食べたい献立をお聞きしました。

生魚を使った料理のご希望が多数あり、文化の日に海鮮散らし寿司を
ご提供する運びとなりました。どうぞお楽しみになさって下さい！！

11月の旬

温州みかん

鮭

ほうれんそう

ビタミンCが豊富で柿と同様、風邪の予防に
役立ちます。なんといっても食べやすいのが
一番ですね。

元の川に戻ってくる鮭を「秋味」と呼ぶそうです。
栄養価が高く、いろいろな料理にできます。

緑黄色野菜の代表格。ビタミンCや鉄分も多いので
冬にたくさん食べたい野菜です。