11月





木枯らしが強く吹いて、寒い日が

続くようになりました。

木々の葉っぱは少しずつ散り、

冬鳥がよく見える季節になります。





今月の特別献立

２日　月曜日　文化の日

11日　水曜日　お誕生日会

給食懇談会実施報告

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

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。

鮭

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。

ほうれんそう

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。

作成：栄養士　しおい