



<p><b>11月8日は“いい歯の日”</b></p> <p>普段の食事で「よく噛む」ことを意識できていますか？ よく噛むことで、消化を助ける、虫歯を防ぐ、脳の働きが活発になる、食べすぎを防いで肥満を予防する、味覚が発達するなど、体によいことがたくさんあります。 しっかりと噛んで食べるための口の土台づくりとして、健康な歯を保ち、家族みんながよく噛んで食べる習慣を身につけていきましょう。</p> 				1(金)	2(土)
				ごはん 味噌汁(豆腐・小松菜) 鶏肉の生姜焼き ダイスサラダ 果物(柿) 牛乳 アップルケーキ 未満児果物(バナナ)	
※三歳未満児には午前のおやつとして牛乳、午後のおやつとして果物が毎日つきます。				※献立の内容日程が変更になることもありますのでご了承ください。	
18(月)	5・19(火)	6・20(水)	7・21(木)	8・22(金)	9(土)
ごはん 味噌汁(チンゲン菜・なめこ) 豚肉味噌焼き 人参炒め煮 果物(オレンジ) 牛乳 米粉チーズマドレーヌ 未満児果物(りんご)	バターロール 米粉コーンポタージュ 白身魚の香味焼き ほうれん草和え物 果物(パイン) 牛乳 焼きおにぎり 未満児果物(オレンジ)	ごはん 味噌汁(キャベツ・えのき) 炒め納豆 小松菜のり和え 果物(りんご) 牛乳 シュークリーム・せんべい 未満児果物(バナナ)	ごはん 味噌汁(小松菜・もやし) 豆腐ハンバーグ 大根とワカメのサラダ 果物(オレンジ) 牛乳 ちゃんこうどん 未満児果物(パイン)	ふりかけごはん 豆乳味噌汁 白身魚の変わり揚げ きゅうりの中華和え 果物(バナナ) 牛乳 ビスケット・チーズ 未満児果物(りんご)	味噌ラーメン 青のりポテト 果物(パイン) 牛乳 メロンパン 果物(バナナ)
11・25(月)	12・26(火)	13・27(水)	14(木)	15・29(金)	16・30(土)
ごはん 味噌汁(さつま芋・玉葱) 豚肉のごま揚げ キャベツのお浸し 果物(りんご) ヨーグルト クラッカー 未満児果物(オレンジ)	ごはん 味噌汁(生揚げ・人参) チキンカツ ブロッコリーのごま和え 果物(バナナ) 牛乳 ふかし芋 未満児果物(パイン)	ごはん 味噌汁(ほうれん草・玉葱) ほっけの磯辺焼き 南瓜サラダ 果物(キウイ) 牛乳 レーズンパン 未満児果物(りんご)	ごはん ポークカレー スープ(もやし・コーン) 大根ごまマヨネーズ 果物(オレンジ) 牛乳 キャロットクッキー 未満児果物(バナナ)	ごはん けんちん汁 鮭の照り焼き さつま芋の含め煮 果物(パイン) 牛乳 つぶつぶコーンパン 未満児果物(キウイ)	五目うどん ブロッコリーツナ和え 果物(バナナ) 牛乳 ジャムサンド 果物(パイン)

<p><b>お誕生会</b> 28(木)</p> カツカレー ベーコンスープ 大根サラダ 果物(オレンジ) ケーキ ジュース 未満児果物(バナナ)
---

今月のリクエストメニューはカツカレーです!!



**できることから始めよう！さっぽろ食スタイル**

「さっぽろ食スタイル」とは、北海道の豊かな食材を使用してバランスのとれた食事をし、更に買い物から保存、調理方法や後片付けまで、環境に配慮した食生活のことをいいます。

**<地産地消のよいところ>**

- ①旬の食べ物を新鮮なうちに美味しく食べることができる
- ②輸送にかかるエネルギーの使用量や二酸化炭素の排出量が少なく、環境に優しい
- ③地域の食べ物を使用した伝統的な食文化を経験することができる

**<家庭でできる、環境に配慮した食生活とは・・・>**

**【片付けで】**

- ・油やソース等の汚れは拭きとってから洗う
- ・食器を洗うとき、水を出しっぱなしにしない

**【調理で】**

- ・常温で保存のきく乾物、缶詰等を上手に利用する
- ・食べきれぬ量だけ作る
- ・火は鍋底からはみ出ないように調整する

**【買い物・保存で】**

- ・在庫を確認して必要な分だけ買う
- ・エコバックを持参する
- ・地元でとれた食材を買う
- ・冷蔵庫はつめすぎないようにして節電する
- ・冷蔵庫に保存しなくてもよい食材は室温で保存する
- ・冷蔵後の開け閉めは少なくする

