

うずらのたまごは
よくかんで たべましょう



きゅうしょくしつ

てがみ
給食室からのお手紙



がつなのか りっとう

11月7日は立冬です



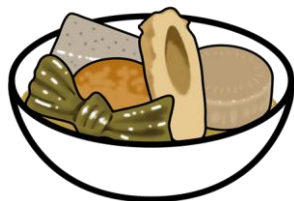
おでん
(うずらたまご1こ)

ふきよせ
ごはん

・りんご
・こまつなのしらあえ



おちばきのみかぜ
「ふきよせ」られているような
いろとりどりの炊き込みごはんです



だんだん は いろ 段々と葉が色づいてきて秋の雰囲気です
ね。昼間はまだ暖かいですが、暦の上では
今日から「冬」になります。空気がぐっと冷た
くなり、冬の気配を感じる時期です。これから
寒くなってくるので、おでんなどの身体が温
まる鍋料理はおすすめです。ちくわなどの練
り製品は魚が材料です。たんぱく質が多い
ため、筋肉のもとになります。しっかり食べて
寒さに負けない身体を作りましょう。

