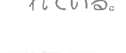




にちよう		こんだてめい	赤(あか) 血や肉になるもの	黄(き) 力のもとになるもの	緑(みどり) 体の調子をととのえる	ひとくちメモ	
1	水	ぎゅうにゅう むぎごはん いわしのうめに みそしる やさいいため	ぎゅうにゅう いわし ベーコン あぶらあげ わかめ みそ	こめ むぎ じゃがいも あぶら	キャベツ もやし にんじん こまつな たまねぎ ねぎ えのきだけ	少しずつ寒さが増して きました。季節の変わり 目は体調を崩しやすくな ります。空気が乾燥して かぜをひきやすくなりま す。手洗い、うがいを忘 れないようにしましょう。	
2	木	ぎゅうにゅう むぎごはん マーボー豆腐 じゃがいものしゃきしゃきサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうふ ハム あかみそ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ もやし きゅうり にんにく しょうが		
3	金	 ふんかの日					
6	月	ぎゅうにゅう むぎごはん だいこんのそぼろに いかのてんぷら とうふとみずなのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか とうふ ベーコン	こめ むぎ さとう あぶら こんにゃく	だいこん にんじん えだまめ しょうが えのきだけ たまねぎ みずな きくらげ	11月8日 は、「いい歯 の日」です。 1993(平成 5)年に、歯の健康につ いて考えようというこ とで、1(い)・1 (い)・8(は)の語呂 合わせから定められまし た。	
7	火	ぎゅうにゅう かぼちゃパン さかなのピザソースやき クリームスープ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう しろみぎかな とりにく ベーコン チーズ	こめこパン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ ピーマン にんじん しめじ コーン きゅうり レタス パセリ		
8	水	ぎゅうにゅう むぎごはん れんこん入りホイコーロー はるさめスープ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ あかみそ	こめ むぎ はるさめ さとう あぶら	キャベツ にんじん れんこん ピーマン たまねぎ たけのこ チンゲンさい しいたけ みかん		
9	木	ぎゅうにゅう むぎごはん いわしのカリカリフライ かみかみこんだて さつまじる こんぶあえ	ぎゅうにゅう いわし とりにく あぶらあげ みそ しそこんぶ	こめ むぎ さつまいも あぶら こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	1回の食事でかむ回数は …? 私たちが1回の食事で かむ回数はどれくらいだ としますか?現代では 約600回、多い時で 1000回と言われていま す。しかし、遠い昔の弥 生時代では約4000回か んでいたそうです。	
10	金	ぎゅうにゅう カレーライス かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム わかめ	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう あぶら	たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり にんにく しょうが		
13	月	ぎゅうにゅう むぎごはん あつあげのちゅうかに パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく いか とりにく みそ	こめ むぎ さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンさい しいたけ しょうが もやし きゅうり にんにく		
14	火	ぎゅうにゅう ぎゅうとじどんぶり ばんさんすう いっしょくりに	ぎゅうにく たまご かまぼこ ハム いりに	こめ むぎ はるさめ さとう あぶら こんにゃく	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	 今の食事は、昔に比べ て全体的に軟らかい食べ 物が多く、また、軟らか い食べ物を好む傾向にあ ります。そのため、かむ 回数が減ってきています。	
15	水	4ねん2くみ おたのしみこんだて					
16	木	ぎゅうにゅう むぎごはん だいたずのごもくに あつきたまご うめかつおあえ	ぎゅうにゅう とりにく だいたず ちぎりあげ あつあげ たまご かつおぶし	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう あぶら こんにゃく	にんじん しいたけ いんげん キャベツ きゅうり だいこん うめぼし		よくかんで食べよう♪ よくかんで食べるこ とで、脳の働きが活発にな ったり、消化や吸収を助 けたりなど様々な効果が あります。
17	金	ぎゅうにゅう あきのかおりごはん こんさいメンチカツ すましじる ゆでやさ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく つみれ とうふ	こめ さつまいも さとう あぶら	にんじん しめじ れんこん えだまめ キャベツ はくさい えのきだけ ねぎ		
20	月	ぎゅうにゅう むぎごはん さばのてりやき みそちゃんじる きりぼしだいこんいため	ぎゅうにゅう さば つくね とうふ てんぷら みそ	こめ むぎ さとう あぶら こんにゃく	キャベツ もやし にんじん しめじ ねぎ きりぼしだいこん しいたけ いんげん		
21	火	ぎゅうにゅう ミルクパン スパゲティミートソース さいかサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいたず チーズ	ミルクパン スパゲティ あぶら	にんじん たまねぎ ピーマン みかん りんご きゅうり レタス にんにく	11月9日 いわしの カリカリフライ 衣のカリカリとし た食感で、魚が苦手 な人もおいしく食べ られるように工夫し ています。	
22	水	4ねん3くみ おたのしみこんだて					
23	木	 きんろうかんしゃの日					
24	金	「まごわやさしい」わしよの日 ぎゅうにゅう むぎごはん じゃがいものうまに もやしとこまつなごますあえ てづくりつくだに	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちぎりあげ かつおぶし しおこんぶ かにふうみかまぼこ いりに	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう あぶら こんにゃく	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん もやし こまつな キャベツ	★とりにくとさつまい ものナッツあえ★ 秋の味覚のさつまい もを使った料理です。 さつまいもととりにく を油であげて、あまか らいたれでからめてい ます。 *さつまいものここが すごい!!* ・お腹の調子を整える 食物せんいが豊富。 ・みかんに匹敵する量 のビタミンCが含ま れている。	
27	月	ぎゅうにゅう セルフおにぎり くきわかめのいために すいとん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく てんぷら とりにく のり くきわかめ あぶらあげ	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう あぶら こんにゃく こむぎこ	ごぼう にんじん ピーマン たまねぎ ほうれんそう しいたけ だいこん はくさい		
28	火	ふるさとくまさんデー ぎゅうにゅう コツペパン とりにくとさつまいものナッツあえ しるビーフン ミニトマト マーシャルビーンズ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かまぼこ	コツペパン さつまいも こむぎこ ビーフン カシューナッツ さとう あぶら マーシャルビーンズ	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ いら しいたけ ミニトマト		
29	水	ぎゅうにゅう むぎごはん みそおでん ごまドレッシングサラダ ツナそぼろ	ぎゅうにゅう とりにく うずらのたまご あつあげ ちくわ みそ ツナ	こめ むぎ さといも ごま マヨネーズ ドレッシング こんにゃく	だいこん にんじん キャベツ きゅうり コーン		
30	木	ぎゅうにゅう ハヤシライス フルーツあんぱん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	こめ むぎ パター あんぱんどうふ あぶら	にんじん たまねぎ しめじ りんご みかん パイン もも バナナ にんにく しょうが		