

# 11月給食だより

相馬市立桜丘小学校  
令和5年10月31日

**11月6日(月)～11月10日(金)は、  
「第2回朝食について見直そう週間」です！**

おすすめ

## ステップアップ朝ごはん

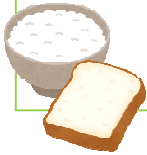
何も食べていなかった人は…

まずは何か食べることから  
始めましょう！



1品だけ食べている人は…

主食+おかずを  
食べましょう！



食べているけれど野菜が少ない人は…

サラダや野菜たっぷりの  
汁物を食べましょう！



すでにばっちり朝ごはんの人は…

果物や乳製品を追加すると  
さらに栄養価アップ！



**11月23日は  
勤労感謝の日**

勤労感謝の日とは、もともとその年に収穫された農作物の恵みに感謝し、穀物が豊かに実ることを願う「新嘗祭」というものでした。今は「勤労を尊び、生産を祝い、国民が互いに感謝し合う日」という意味になっています。おうちの人や、食べ物を育ててくれた農家の人、ご飯を作ってくれた人、食べ物を実らせてくれた自然に、「ありがとう」の気持ちを

いただきましょう



## 野菜がとれる朝食メニュー

(分量：4人前)

### ピザトースト

食パン4枚・ベーコン40g・たまねぎ1/2コ  
ピーマン1/2コ・マッシュルーム20g  
コーン20g・ケチャップ(ピザソース)大さじ4  
ミックスチーズ60g

#### <作り方>

- ①ベーコン、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、コーンを炒めてケチャップまたはピザソースで味付けをする。
- ②①を食パンにのせてその上にチーズをのせてトースターで焼く。

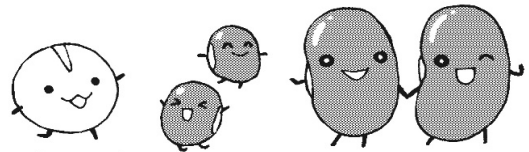
### うめ五目納豆

納豆2パック・ねぎ1/4本・ほうれん草1株  
キャベツ20g・にんじん15g・ベビーチーズ1個  
かつお節少々・しょうゆ小さじ1・ねりうめ少々

#### <作り方>

- ①ねぎは小口切りにする。ほうれん草、キャベツ、にんじんはゆでてみじん切り、ベビーチーズは7mm程度の角切りにする。
- ②①をすべて混ぜ合わせ、しょうゆ、かつお節、ねりうめを加えてお好みの味付けにする。
- ③②と納豆を混ぜて、ご飯の上にかけて食べる！

## 食物繊維が豊富な豆



大豆や小豆、いんげんまめなどの豆類は、食物繊維が多く含まれている食品です。食物繊維は、便秘を予防したり、糖の吸収を遅らせたりします。食物繊維が豊富な豆を、積極的に食べましょう。

©少年写真新聞社2023



## おしらせ

◎お弁当お手伝い大作戦

・16日(木)

◎給食・弁当なしの日

・17日(金)

