

月	火	水	木	金	土	給食日より
						
			1	2	3	<p>旬を大切に!!</p> <p>寒い季節になってきました。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まり、ウイルスが繁殖しやすくなります。風邪をひかないためにも、旬の根野菜などでしっかり体を温め、体温の低下や乾燥に備えることが大切です。</p> <p>《この時季の旬な食材》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・小松菜 ・ごぼう ・かぶ ・白菜 ・大根 ・れんこん ・里芋 ・ほうれん草 ・人参 ・ねぎ ・鮭 ・マクロ ・かニ ・いわし
5	6	7	8	9	10	<p>『もったいない』</p> <p>この語源は、物のあるべき姿を意味し、命や物を大切にしようという心を表しています。</p> <p>食べ物は、人が生きるために自然が与えてくれた恵みです。また、食べ物は、作る人、運ぶ人、売る人など、多くの人たちによって私たちの手元に届けられます。その食べ物を無駄にするなんて、本当に「もったいない」ことだと思います。</p> <p>この「もったいない」という言葉は外国語には同じ意味の言葉はなく、現在世界でも注目される言葉になりつつあります。ですから、私たちもこの言葉を、今一度考え食べ物や資源を大切にしていけばいいのではないでしょうか。</p>
12	13	14	15	16	17	
19	20	21	22	23	24	<p>勤労感謝の日</p>
26	27	28	29	30		

※ 都合により献立が変更になる場合があります。