

給食だより 11月号

あさ ひ こ きび ふとん で つら し き
朝の冷え込みが厳しくなり、布団から出るのが辛くなる時期です。

がんばって起きて朝ごはんを食べて心も体も温めてから登校してくださいね。

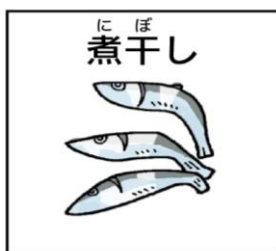


こんげつ もくひょう
今月の目標

あじ た
味わって食べよう

がつ か わしょく ひ
11月24日は「和食の日」

和食の基本「だし」



わしょく きほん す もの しる やさい にもん つか
和食の基本だしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などに使われ
ています。だしは旨味です。さまざまなおいしい和食だしを味わ
い減塩を心がけましょう。