

*すべての献立に、ミルクが付きまます。

*栄養価は左からエネルギー(kcal)、たんぱく質(g)、脂質(g)の順に記載しています。

*献立は、やむを得ない事情により変更することがあります。

日・曜日	1日(金)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)
献立名	米飯 糸こんにゃくのチャブチエ トック 韓国のも あじのピリ辛焼き	米飯 豚肉のウスターソースいため すまし汁 さかなつくだ煮 ごま酢みそあえ	コーンライス キャベツとツナの蒸し煮 豆乳の和風チャウダー 大学いも	米飯 刻み昆布のぼん酢あえ ポークカレー 福神漬 いよかん缶	米飯 きんぴらごぼう 団子汁 しば漬 芋かりんとう 白身魚のみぞれあえ	米飯 タコライス たまねぎスープ 角チーズ 焼きいも	米飯 鶏肉のバジル高野揚げ ジュリアンスープ つば漬 牛肉とブロッコリーのごまいため	米飯 にしんのかんろ煮 さつまいものみそ汁 梅干し ごぼうサラダ	米飯 いか入り中華丼 春雨スープ りんごゼリー コーンポテト	ガーリックじゃこピラフ 鶏肉ときのこのトマト煮 コンスープ	米飯 カラフルコンビニーションサラダ チキンカレー 福神漬
材料名および使用量(g)	米 100 黄 水 140 豚肉 30 赤 糸こんにゃく 24 緑 たまねぎ 18 緑 にんじん 12 緑 にら 6 緑 にんにく 0.36 緑 しょうゆ 0.24 黄 ウスターソース 2.4 黄 しょうゆ 1.2 黄 砂糖 1.2 黄 塩 0.12 黄 こしょう 0.01 黄 白ごま 0.6 黄 牛肉 11 赤 トック 22 赤 生わかめ 22 赤 たまねぎ 22 赤 にんじん 11 赤 えのきだけ 11 赤 チンゲンサイ 11 赤 ガラスープ 4.4 黄 水 110 黄 しょうゆ 1.1 黄 塩 0.66 黄 こしょう 0.02 黄 韓国のも 1袋 赤 あじ 1切 赤 砂糖 1 黄 しょうゆ 3 黄 みりん 1 黄 トウバンジャン 0.1 黄	米 100 黄 水 140 豚肉 30 赤 でんぶ 6 赤 じゃがいも 30 赤 油 6 赤 たまねぎ 24 赤 葉ねぎ 6 赤 にんにく 0.24 赤 ウスターソース 2.4 赤 しょうゆ 1.2 赤 砂糖 0.6 黄 塩 0.24 黄 油 1.2 黄 鶏肉 11 赤 たまねぎ 22 赤 はくさい 22 赤 にんじん 11 赤 えのきだけ 11 赤 ごまつな 5.5 黄 だし昆布 0.55 黄 塩 1.1 黄 白みそ 4.4 黄 信州みそ 6.6 黄 けずり節 1.1 黄 しょうゆ 1.1 黄 水 110 黄 おさかなそぼろつくだ煮 1袋 赤 焼き竹輪 5 赤 油揚げ 5 赤 キャベツ 25 赤 にんじん 5 赤 信州みそ 0.5 赤 白ごま 1 黄 ねりごま 2 黄 砂糖 1 黄 しょうゆ 0.5 黄	米 100 黄 水 144 緑 ホールコーン 18 緑 ブイヨン(缶) 3.6 緑 塩 0.96 緑 こしょう 0.01 黄 油 1.2 黄 まぐろ油漬 18 赤 キャベツ 36 赤 たまねぎ 12 赤 ブイヨン(缶) 2.4 赤 塩 0.24 黄 こしょう 0.01 黄 油 1.2 黄 鶏肉 11 赤 油揚げ 3.3 赤 だいこん 22 赤 にんじん 11 赤 えのきだけ 27.5 赤 はくさい 8.8 赤 ほうれんそう 2.2 赤 白みそ 4.4 赤 信州みそ 6.6 赤 けずり節 1.1 赤 だし昆布 0.55 赤 水 88 赤 さつまいも 50 黄 砂糖 2 黄 油 1.5 黄 しょうゆ 0.5 黄 塩 1.5 黄 水 0.5 黄	米 110 黄 水 154 黄 きざみ昆布 2.4 赤 平天 6 赤 キャベツ 24 赤 にんじん 12 赤 もやし 12 赤 きゅうり 6 赤 ゆず果汁 2.4 赤 塩 0.36 黄 しょうゆ 1.2 黄 砂糖 0.24 黄 豚肉 33 赤 じゃがいも 44 赤 たまねぎ 49.5 赤 にんじん 16.5 赤 ごまつな 11 赤 にんにく 0.33 赤 しょうが 0.72 赤 塩 1.2 黄 油 0.84 黄 カレー粉 6 黄 ブイヨン(缶) 8.4 黄 トマトケチャップ 3.6 黄 ウスターソース 3.6 黄 しょうゆ 7.2 黄 りんごピューレ(缶) 4.8 黄 上新粉 7.2 黄 水 72 黄 福神漬 12 緑 いよかん(缶) 50 緑	米 100 黄 水 140 黄 牛肉 12 赤 ささがきごぼう 30 赤 にんにく 12 赤 れんこん 12 赤 さやいんげん 6 赤 白ごま 0.96 黄 砂糖 2.4 黄 みりん 1.2 黄 しょうゆ 1.2 黄 ごま油 1.2 黄 白玉団子 27.5 黄 かまぼこ 5.5 赤 にんじん 11 赤 キャベツ 22 赤 たまねぎ 22 赤 ほうれんそう 5.5 赤 けずり節 1.1 赤 だし昆布 0.55 赤 水 110 赤 塩 0.66 赤 しょうゆ 1.1 赤 じば漬 12 緑 芋かりんとう 1袋 黄 ホキ 50 赤 酒 1 赤 油 1 黄 だいこん 20 赤 だし汁 5 黄 しょうゆ 0.5 黄 2 黄	米 110 黄 水 154 黄 豚肉 36 赤 だいず 6 赤 にんにく 0.12 赤 しょうが 0.24 赤 たまねぎ 18 赤 キャベツ 18 赤 にんじん 12 赤 油 1.2 赤 ホールトマト(缶) 9.6 赤 トマトケチャップ 9.6 赤 ウスターソース 2.4 赤 しょうゆ 0.6 赤 カレー粉 0.24 赤 トウバンジャン 0.01 赤 塩 0.24 赤 こしょう 0.01 赤 鶏肉 11 赤 たまねぎ 38.5 赤 にんじん 11 赤 えのきだけ 5.5 赤 エリンギ 11 赤 パセリ 0.33 赤 油 1.1 赤 ブイヨン(缶) 4.4 赤 水 110 赤 塩 0.66 赤 こしょう 0.02 赤 角チーズ 12 赤 焼きいも 12 黄	米 100 黄 水 140 黄 鶏肉 72 赤 バジルペースト 3.6 赤 塩 0.24 赤 こしょう 0.02 赤 凍り豆腐(粉) 6 赤 でんぶ 2.4 赤 油 7.2 赤 ベーコン 5.5 赤 じゃがいも 16.5 赤 たまねぎ 27.5 赤 にんじん 11 赤 キャベツ 16.5 赤 ごまつな 11 赤 ブイヨン(缶) 4.4 赤 水 110 赤 塩 0.66 赤 こしょう 0.02 赤 つば漬 12 緑 梅干し 12 緑 牛肉 10 赤 ブロッコリー 15 赤 れんこん 15 赤 にんじん 10 赤 白ごま 10 赤 しょうゆ 1.5 赤 砂糖 0.5 黄 油 1 黄	米 100 黄 水 140 黄 にんじん 1切 赤 しょうが 1.2 赤 砂糖 1.5 赤 しょうゆ 3 赤 酒 1 赤 みりん 1.5 赤 水 5 赤 さつまいも 22 黄 たまねぎ 11 赤 はくさい 22 赤 だいこん 16.5 赤 にんじん 11 赤 ほうれんそう 5.5 赤 煮干し 3.3 赤 水 110 赤 赤みそ 5.5 赤 信州みそ 4.4 赤 鶏肉 16.5 赤 はるさめ 3.3 赤 にんじん 11 赤 たまねぎ 11 赤 だいこん 11 赤 もやし 11 赤 チンゲンサイ 11 赤 塩 0.66 赤 こしょう 0.01 赤 しょうゆ 1.1 赤 ガラスープ 4.4 赤 水 110 赤 りんごゼリー 12 黄 じゃがいも 35 黄 ホールコーン 10 黄 油 1 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.01 黄	米 110 黄 水 154 黄 ちりめんじゃこ 4.8 赤 たまねぎ 6 赤 にんじん 6 赤 にんにく 0.6 赤 塩 0.96 赤 こしょう 0.01 黄 油 1.2 黄 鶏肉 36 赤 たまねぎ 12 赤 しめじ 6 赤 エリンギ 6 赤 ピーマン(青) 6 赤 ホールトマト(缶) 6 赤 トマトケチャップ 6 赤 油 1.2 黄 ごま油 0.36 黄 こしょう 0.01 黄 砂糖 0.36 黄 でんぶ 0.6 黄 ブイヨン(缶) 2.4 黄 水 24 黄 ベーコン 11 赤 たまねぎ 22 赤 じゃがいも 22 赤 にんじん 11 赤 りんごピューレ(缶) 22 赤 上新粉 11 赤 水 72 赤 福神漬 12 緑	米 100 黄 水 144 赤 ちりめんじゃこ 4.8 赤 たまねぎ 6 赤 にんじん 6 赤 にんにく 0.6 赤 塩 0.96 赤 こしょう 0.01 黄 油 1.2 黄 鶏肉 36 赤 たまねぎ 12 赤 しめじ 6 赤 エリンギ 6 赤 ピーマン(青) 6 赤 ホールトマト(缶) 6 赤 トマトケチャップ 6 赤 油 1.2 黄 ごま油 0.36 黄 こしょう 0.01 黄 砂糖 0.36 黄 でんぶ 0.6 黄 ブイヨン(缶) 2.4 黄 水 24 黄 ベーコン 11 赤 たまねぎ 22 赤 じゃがいも 22 赤 にんじん 11 赤 りんごピューレ(缶) 22 赤 上新粉 11 赤 水 72 赤 福神漬 12 緑	米 110 黄 水 154 黄 ちりめんじゃこ 4.8 赤 たまねぎ 6 赤 にんじん 6 赤 にんにく 0.6 赤 塩 0.96 赤 こしょう 0.01 黄 油 1.2 黄 鶏肉 36 赤 たまねぎ 12 赤 しめじ 6 赤 エリンギ 6 赤 ピーマン(青) 6 赤 ホールトマト(缶) 6 赤 トマトケチャップ 6 赤 油 1.2 黄 ごま油 0.36 黄 こしょう 0.01 黄 砂糖 0.36 黄 でんぶ 0.6 黄 ブイヨン(缶) 2.4 黄 水 24 黄 ベーコン 11 赤 たまねぎ 22 赤 じゃがいも 22 赤 にんじん 11 赤 りんごピューレ(缶) 22 赤 上新粉 11 赤 水 72 赤 福神漬 12 緑
栄養価	769 362 17.2	788 27.9 23.4	772 23.8 20.3	771 25.2 14.1	766 28.0 15.8	872 28.9 20.0	888 33.1 35.5	721 24.6 18.7	751 23.2 16.4	735 24.4 22.1	809 26.9 19.7

日・曜日	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
献立名	米飯 肉団子の甘酢あん わかめスープ さかなふりかけ ナムル	米飯 鯨のたたき揚げ 根菜みそ汁 セロリのきんぴら 大根の土佐煮	米飯 中華風野菜いため コーンラーメン 納豆 焼きウインナー	米飯 肉じゃが 吉野汁 わかめふりかけ 塩こうじいため	ひじきのまぜごはん 生揚げのしょうがしょうゆ焼き うおそうめん汁 みかん 変わりポテトサラダ	米飯 さつまいものガレット 冬野菜の洋風スープ 昆布ふりかけ バジルチキンソテー	米飯 鮭の塩焼き 豚汁 梅干し 切り干し大根の煮物	米飯 ちくわの磯辺揚げ 止々呂美の香りすまし汁 大根漬 味付けいりこ すき焼き煮	米飯 さばのカレーマヨパン粉焼き トマトスープ 塩昆布 野菜ソテー
材料名および使用量(g)	米 100 黄 水 140 肉だんご 48 赤 たまねぎ 12 赤 にんじん 6 赤 ピーマン(青) 6 赤 砂糖 3.6 黄 しょうゆ 3.6 黄 酢 3.6 黄 油 1.2 黄 水 12 黄 でんぶ 1.2 黄 牛肉 11 赤 生わかめ 22 赤 たまねぎ 22 赤 だいこん 11 赤 にんじん 11 赤 えのきだけ 11 赤 チンゲンサイ 11 赤 ガラスープ 4.4 黄 水 110 黄 塩 0.66 黄 こしょう 0.02 黄 しょうゆ 1.1 黄 さかなふりかけ 1袋 黄 もやし 15 緑 にんじん 15 緑 きゅうり 15 緑 コチュジャン 1 黄 しょうゆ 1 黄 砂糖 0.3 黄 白ごま 0.5 黄 ごま油 1 黄	米 100 黄 水 140 くじら 72 赤 しょうが 1.2 赤 酒 2.4 赤 しょうゆ 6 赤 塩 0.12 黄 でんぶ 12 黄 油 7.2 黄 油揚げ 3.3 赤 たまねぎ 16.5 赤 はくさい 22 赤 にんじん 11 赤 ささがきごぼう 11 赤 根菜みそ 11 赤 信州みそ 4.4 赤 赤みそ 5.5 赤 煮干し 3.3 赤 水 110 赤 ちりめんじゃこ 3.6 赤 セロリ 6 赤 油 1.2 黄 砂糖 1.2 黄 しょうゆ 1.2 黄 だいこん 40 緑 さやいんげん 3 赤 だし昆布 0.3 赤 水 20 黄 砂糖 1.5 黄 しょうゆ 2 赤 花かつお 0.5 赤	米 100 黄 水 140 おさかなそぼろつくだ煮 6 赤 だけのこ(水煮) 12 赤 にんじん 12 赤 たまねぎ 18 赤 キャベツ 24 赤 チンゲンサイ 6 赤 しょうが 0.12 赤 ガラスープ 1.2 赤 しょうゆ 1.2 赤 砂糖 0.24 黄 塩 0.24 黄 こしょう 0.02 黄 油 1.2 黄 鶏肉 11 赤 油揚げ 16.5 赤 はくさい 22 赤 にんじん 11 赤 ささがきごぼう 11 赤 根菜みそ 11 赤 信州みそ 4.4 赤 赤みそ 5.5 赤 煮干し 3.3 赤 水 110 赤 ちりめんじゃこ 3.6 赤 セロリ 6 赤 油 1.2 黄 砂糖 1.2 黄 しょうゆ 1.2 黄 だいこん 40 緑 さやいんげん 3 赤 だし昆布 0.3 赤 水 20 黄 砂糖 1.5 黄 しょうゆ 2 赤 花かつお 0.5 赤	米 100 黄 水 140 牛肉 30 赤 じゃがいも 24 赤 にんじん 6 赤 油 1.2 赤 しょうゆ 2.4 赤 酒 1.2 赤 みりん 1.2 赤 砂糖 0.6 黄 塩 0.24 黄 生揚げ 60 赤 しょうが 1.2 赤 油 1.2 赤 葉ねぎ 3.6 赤 しょうゆ 2.4 赤 鶏肉 11 赤 はくさい 16.5 赤 だいこん 22 赤 れんこん 11 赤 キャベツ 11 赤 もやし 5.5 赤 だし昆布 0.55 赤 水 110 赤 塩 0.66 赤 しょうゆ 1.1 赤 でんぶ 1.1 黄 わがめふりかけ 1袋 黄 焼き竹輪 5 赤 キャベツ 20 赤 にんじん 10 赤 たまねぎ 10 赤 ホールコーン 10 赤 油 1 黄 塩 4 黄 ごしょう 0.01 黄	米 100 黄 水 140 ひじき 12 赤 にんじん 6 赤 油 1.2 赤 しょうゆ 2.4 赤 酒 1.2 赤 みりん 1.2 赤 砂糖 0.6 黄 塩 0.24 黄 生揚げ 60 赤 しょうが 1.2 赤 油 1.2 赤 葉ねぎ 3.6 赤 しょうゆ 2.4 赤 鶏肉 11 赤 はくさい 16.5 赤 だいこん 22 赤 れんこん 11 赤 キャベツ 11 赤 もやし 5.5 赤 だし昆布 0.55 赤 水 110 赤 塩 0.66 赤 しょうゆ 1.1 赤 でんぶ 1.1 黄 わがめふりかけ 1袋 黄 焼き竹輪 5 赤 キャベツ 20 赤 にんじん 10 赤 たまねぎ 10 赤 ホールコーン 10 赤 油 1 黄 塩 4 黄 ごしょう 0.01 黄	米 100 黄 水 140 さつまいも 60 黄 砂糖 3.6 黄 油 1.2 黄 ウインナーソーセージ 16.5 赤 たまねぎ 22 赤 はくさい 22 赤 にんじん 11 赤 だいこん 11 赤 ブロッコリー 11 赤 塩 0.66 赤 こしょう 0.02 赤 ブイヨン(缶) 4.4 赤 水 110 赤 梅干し 12 赤 鶏肉 30 赤 にんじん 10 赤 たまねぎ 20 赤 バジルペースト 2 赤 油 1 赤 塩 0.2 赤 こしょう 0.01 赤	米 100 黄 水 140 さげ 1切 赤 塩 0.36 赤 油 1.2 黄 鶏肉 16.5 赤 生揚げ 5.5 赤 たまねぎ 16.5 赤 ごぼう 11 赤 キャベツ 16.5 赤 にんじん 11 赤 ごまつな 11 赤 煮干し 3.3 赤 水 110 赤 赤みそ 5.5 赤 信州みそ 4.4 赤 梅干し 12 赤 切り干し大根 4 赤 平天 10 赤 にんじん 10 赤 さやいんげん 5 赤 油 1 赤 水 20 赤 砂糖 1 黄 しょうゆ 2 黄	米 100 黄 水 140 焼き竹輪 0.5 赤 上新粉 8 赤 青のり 0.1 赤 塩 0.1 赤 水 10 赤 油 4 黄 鶏肉 16.5 赤 はくさい 22 赤 たまねぎ 22 赤 にんじん 11 赤 生しいだけ 8.8 赤 しゅんぎく 11 赤 ゆず 2.2 赤 だし昆布 0.55 赤 けずり節 1.1 赤 水 110 赤 しょうゆ 1.1 赤 塩 0.66 赤 大根漬 14.4 緑 味付けいりこ 1袋 赤 牛肉 20 赤 酒 1 赤 にんじん 10 赤 たまねぎ 20 赤 糸こんにゃく 10 赤 根菜みそ 10 赤 油 1 赤 砂糖 2 赤 しょうゆ 3 赤 水 20 赤	米 100 黄 水 140 さば水蒸(缶) 48 赤 たまねぎ 12 赤 キャベツ 12 赤 でんぶ 12 赤 塩 0.24 赤 油 0.24 黄 大根入りマヨネーズドレッシング 3.6 黄 カレー粉 0.24 黄 油 1.2 黄 米パン粉 3.6 黄 カレー粉 0.12 黄 油 2.4 黄 鶏肉 11 赤 たまねぎ 22 赤 にんじん 11 赤 じゃがいも 11 赤 だいこん 11 赤 ほうれんそう 8.8 赤 ホールトマト(缶) 8.8 赤 トマトケチャップ 8.8 赤 ブイヨン(缶) 4.4 赤 水 110 赤 油 1.1 赤 塩 0.66 赤 こしょう 0.02 赤 塩昆布 2.4 赤 豚肉 10 赤 もやし 10 赤 たまねぎ 10 赤 にんじん 10 赤 ピーマン(青) 5 赤 油 1 赤 塩 0.2 赤 こしょう 0.01 赤
栄養価	731 26.0 20.6	784 35.9 19.4	831 29.4 28.4	731 24.3 19.6	775 25.2 22.7	772 22.4 21.4	714 34.3 16.8	756 28.4 20.9	767 29.7 23.7

3つのアクション

「お米習慣！」

～旬と味わう「お米のごはん」～

新米の季節になりました。
新米は水分が多いので、一つぶ一つぶがつやつやとしてみずみずしく、ふっくらとたきあがります。
1年のうちで一番ごはんがおいしい時期なので、食欲もアップしますね。
ごはんはどんなおかずとも相性がよく、いろいろな食材と組み合わせることで、バランスのよい食事になります。
おいしい新米をおかずといっしょにしっかり食べて、元気に過ごしましょう。



ごはんマン



【11月平均栄養価】

1ヶ月 平均 栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン			
						A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)
	775	27.9	20.8	360	2.6	278	0.41	0.53	35

箕面の畑だより

米

9月上旬に、萱野地区にある石垣さんの畑を訪れました。

田んぼでは稲穂がたくさん実っていました。品種は「ヒノヒカリ」です。今年は8月下旬に長雨が続きましたが、9月に晴れた日が多かったため、収穫にはそれほど影響がないそうです。米の生長を見ながら、田んぼに入れる水量をきめ細やかに調整するのが大切だそうです。

10月中旬に稲刈りの予定で、給食にも出荷されます。箕面産の新米が楽しみです。

さといも

1メートル以上の大きさに育った葉がきれいにそろっていて、茎の根元が緑色と赤色の2種類のさといもがありました。収穫は11月頃の予定です。

石垣さんからのメッセージ

苦手な野菜もあると思いますが、子どもの時に食べられなかった食べ物も、大人になると食べられるようになっていきます。いろいろな料理法があるので、おいしい料理を知って、いろいろな野菜を食べてほしいです。



調理法

11月の献立より



★タコライス（11月11日の献立）

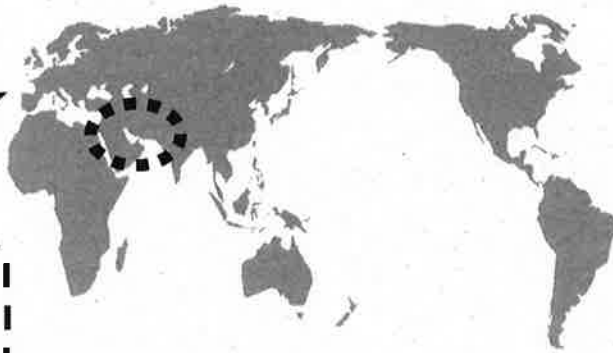
- ①たまねぎ、キャベツは色紙切り、にんじんはせん切りにする。水煮大豆は粗く刻んでおく。
- ②みじん切りにしたしょうがとにんにくを油でいためて香りを出し、豚肉を加えていためる。
- ③②に野菜を加えてさらにいため、大豆と粗くつぶしたホールトマトを加えて煮込む。
- ④トマトケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、カレー粉、トウバンジャンを加えて煮込み、塩、こしょうで味をととのえて仕上げる。

★さばのカレーマヨパン粉焼き（11月29日の献立）

- ①たまねぎはうす切り、きゃべつは短冊切り、パセリはみじん切りにする。
 - ②たまねぎ、きゃべつを油でいため、さばの水煮を加えてさらにいためる。
 - ③カレー粉、塩、大豆入りマヨ風ドレッシングで調味し、パセリを加える。水分が多ければ、水溶きでんぷんを加えて少しとろみをつける。
 - ④米パン粉、カレー粉、油を合わせておく。
 - ⑤天板に③を入れ、上から④をかけ、180℃のオーブンで10分ほど焼いて仕上げる。
- ※給食ではマヨネーズのかわりに大豆入りマヨ風ドレッシングを使用しています。

世界を料理で旅してみよう

今回は、トルコ・サウジアラビアの料理を紹介します。（本や世界地図で国の場所を探してみましょう。）



「おいしい」 =
トルコ語「レゼットリ/ギュゼル」

＜ケバブ＞ 国・・・トルコ

トルコは、アジアとヨーロッパの境目に位置し、トルコ料理は、中央アジアの遊牧民の食文化を土台に、アジアとヨーロッパの両方の影響を受けて発展しました。

ケバブは伝統的なトルコ料理で、肉を焼いたものです。ケバブにはたくさんの種類があり、代表的なものとして、肉の串焼きを意味するシシ・ケバブがあります。

また、味付けした羊の肉をうす切りにし、串に刺したり、巻き付けて肉のかたまりを作り、それを回転させながら焼き、そぎ落して食べるドネル・ケバブが有名です。

＜カブサ＞ 国・・・サウジアラビア

カブサは野菜とスパイスを入れたき込みごはんの骨付き肉をのせたもので、サウジアラビアの国民食ともいわれています。米は日本の米とは違い、細長く、少しパサパサした食感で、干しブドウやナッツがトッピングされていることもあります。お祝いの席には欠かせない料理です。

食育だより

11月8日は「いい歯の日」です

しっかりとかんで食べると、体に良いことがたくさんあります。

だえき
唾液がたくさん出て、
むし歯を予防します。

脳に流れる血流が増え、
脳の働きがよくなります。

脳の満腹中枢が刺激され
食べ過ぎを防ぎます

消化酵素がたくさん出て、
食べ物が消化されやすくなります。



11月8日は、かみごたえのある献立として、「きんぴらごぼう・しば漬・芋かりんとう」が出ます。

箕面産の野菜