

# きゅうしょくだより 11月

しもつけしりつぎおんしょうがっこう  
下野市立祇園小学校



あき ふか ひ く 秋も深まり、日が暮れるのもずいぶん早くなりました。朝晩と日中の気温の変化も大きく、体調を崩しやすい時期です。よく食べ、よく動き、しっかりとよく眠り、感染症に強い体を作りましょう。

みなみかわちだいにちゅうがっこう

たいりよくこうじょうこんだて

## 南河内第二中学校プレゼント! 「体力向上献立」

こんげつ きゅうしょく きかく も 今月は給食の企画が盛りだくさん! 南河内第二中学校の一年生が体ウィーク&朝ごはん毎日食べよう週間に合わせ“体力向上献立”を考えてくれました。下野市や栃木県の食材をふんだんに使った、実りの秋にふさわしい栄養たっぷりのおいしい給食をどうぞお楽しみに!!

- 11月8日 “いいは”の日献立 (カルシウムたっぷり)
- 11月11~15日 あきの“ちさんちしょう”ウィーク
- 11月18日 しもつけいっぱいデイ
- 11月19~25日 体ウィーク献立 (朝ごはん毎日食べよう週間)
- 11月19日\* 第二中体力向上献立 (ビタミンC&クエン酸強化!)
- 11月22日\* // (カルシウム強化!)
- 11月25日\* // (たんぱく質強化!)

### ★地産地消にはメリットがいっぱい★



[安心・安全]



[環境にやさしい]



[自給率アップ]



[新鮮でおいしい]

### 今月の地元の食材予定 ♪ 体は食べるものから作られます♪



こめ、かんぴょう、こまつな、ほうれんそう、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、かぶ、

きゅうり、キャベツ、さといも、ピーマン、はくさい等

