令和５年　１１　月　１　日（　水　）

今日の南中給食

季節の献立

メニュー

- 秋の香りご飯（しゃもじ）
- 鮭の塩こうじ焼き（はさみ）
- 小松菜とれんこん和え物（ぎざお玉）
- お麩のすまし汁（お玉）
- 牛乳

今日の栄養メモ

今日から、11月です。まだ日中は暖かいですが、朝晩冷え込むようになり、秋も終盤。少しずつ冬に向かっています。

今日は、秋の旬を集めたご飯と、秋鮭の塩麹焼き、旬の野菜の和え物の、秋らしい献立です。しっかり食べて、抵抗力をつけましょう。空気が乾燥しているので、のどの粘膜が乾燥すると、ウイルスが侵入しやすくなります。水分をこまめにとり、乾燥を防ぎましょう。ウイルスは手を介して体に入るので、手洗いも大切です。