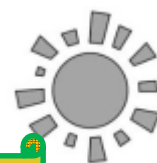


令和6年 11月5日(火)



今日の南中給食



きせつ こんだて
季節の献立

メニュー

- あき かお はん
・秋の香りご飯(しゃもじ)
- さけ しお や
・鮭の塩こうじ焼き(はさみ)
- あおな あ もの
・青菜とれんこん和え物
(ぎざお玉)
- お じゆ
・お麩のすまし汁(お玉)
- ぎゅうにゅう
・牛乳



きょう えいよう 今日の栄養メモ

ついたち ぶん かはっぴょうかい つか さま きゅうじつ あいだ からだ
1日の文化発表会お疲れ様でした。休日の間、しっかり体は
やす
休めましたか？ まだ日中は暖かいです、朝晩冷え込むように
なり、寒暖差が激しく、体調をくずす人が増えています。

きょう あき しゆん あつ はん あきさけ しおこうじ や しゆん やさい
今日は、秋の旬を集めたご飯と、秋鮭の塩麴焼き、旬の野菜の
あ もの あき こんだて た ていこうりよく
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。くうき かんそう ねんまく かんそう
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。すいぶん かんそう
水分をこまめにとり、乾燥を
ふせ
防ぎましょう。ウイルスは手を介して体に入るので、てあら たいせつ
手洗いも大切
です。