

# 11月給食たより



令和8年

秋も深まり、柿やブドウなど旬を迎える果物がたくさんあります。子どもたちにおいしい果物の味を覚えてもらう絶好のチャンスです。ビタミンも豊富な果物は実に効能もさまざま。離乳期から食べられるものもあるので、上手にとり入れて風邪予防もいっしょに行いましょう。



ドイツ

今月はドイツ！

26日(木)『アップルクーヘン』を提供します。



## 11/24 は、和食の日

「日本人の伝統的な食文化について、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。」

「和食の一汁三菜」とは日本人の主食である“ご飯”に“汁物”と三つの“菜(おかず)”を組み合わせた献立です。

### 主食

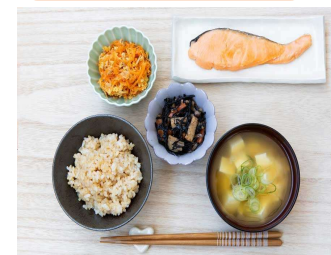
エネルギー源である炭水化物を補給します。和食の場合はお米が基本です。

### 汁物（味噌汁）

だしを味噌で調味した汁に野菜や豆腐、魚介類などを実とした料理です。

### 三菜

主菜1品、副菜2品で構成されたおかずで主食だけでは不足しがちな栄養素を補います。

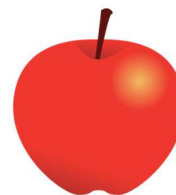


## ☆アップルクーヘン(アプフェルクーヘン)☆

ドイツの家庭で昔から作られている素朴なおやつ。

『アプフェル』はりんご、『クーヘン』はケーキ。

バター、砂糖、卵、薄力粉などのシンプルな生地に、生のりんごをスライスして並べたり、生地に混ぜ込んだりしてオーブンで焼き上げます。



## 0・1・2 組 行楽弁当メニュー

11/19(木)

- ・わかめおにぎり
- ・鮭の西京焼き
- ・ウインナー
- ・大学芋
- ・スティック胡瓜
- ・バナナ
- ・麦茶

