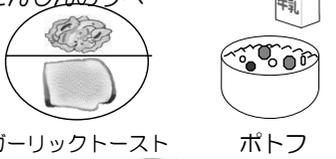
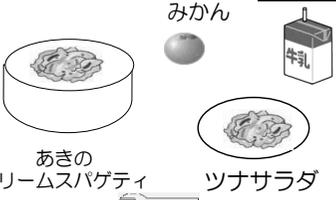
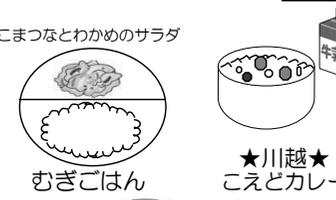
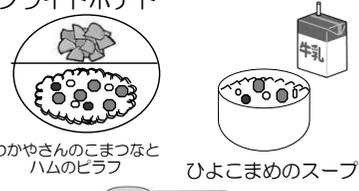
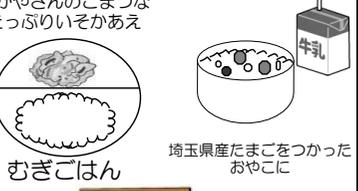
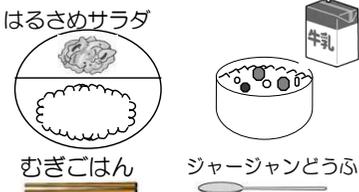
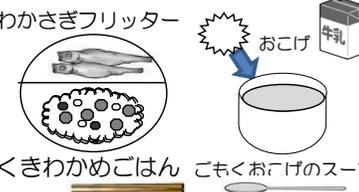




11月 きゅうしよく もりつけひょう

さいたま市立上落合小学校

月	火	水	木	金	
<p>11月8日は「いい歯の日」</p>  <p>「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べたら歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。</p>		<p>よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>食べ過ぎを防ぎ、 肥満を予防する</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>消化を助け、栄養 の吸収がよくなる</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>味がよくわかり、 味覚が発達する</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>脳が活性化し、 集中力が高まる</p>  </div> </div>		<p>1 世界の料理 フランス</p> <p>にんじんのラベ</p>  <p>ガーリックトースト ポトフ</p>	
<p>振替休日</p> 	<p>5</p> <p>みかん</p>  <p>あきの クリームスパゲティ ツナサラダ</p>	<p>6</p> <p>★行田★ ゼリーフライ</p>  <p>★東松山★ やきとりごはん なめこじる</p>	<p>7</p> <p>こまつなとわかめのサラダ</p>  <p>★川越★ むぎごはん こえどカレー</p>	<p>8</p> <p>キャベツ</p>  <p>セルフフィッシュサンド ABCスープ</p>	
<p>11 地場産物活用ウィーク</p> <p>フライドポテト</p>  <p>わかやさんのこまつなとハムのピラフ ひよこまめのスープ</p>	<p>12 地場産物活用ウィーク</p> <p>わかやさんのこまつな たっぶりいそかあえ</p>  <p>むぎごはん 埼玉県産たまごをつかったおやくこ</p>	<p>13 地場産物活用ウィーク</p> <p>ひじきのマリネ</p>  <p>埼玉県産にんじん入り キャロットパン さいのくにシチュー</p>	<p>14</p>  <p>SAITAMA</p> <p>けんみんの日</p>		
<p>15 地場産物活用ウィーク</p> <p>すきこんぶのにつけ</p> <p>1~3ねん...1ひき 4~6年、先生...2匹</p>  <p>おくださんの さいもごはん しゅもぢやまぢゃフライ</p>	<p>18</p> <p>★深谷★ ねぎぬた</p>  <p>★秩父★ おっきりこみうどん ★秩父★ みそポテト</p>	<p>19</p>  <p>給食は ありません</p>	<p>20</p> <p>モウカサメのたつたあげ</p>  <p>★さいたま★ かてめし ★秩父★ まゆたまじる</p>	<p>21</p>  <p>給食は ありません</p>	
<p>22</p> <p>コーンサラダ</p>  <p>★狭山★ さやまっちゃあげパン とろとにくだんこのスープ</p>	<p>25</p> <p>はるさめサラダ</p>  <p>むぎごはん ジャージャンどうふ</p>	<p>26</p> <p>さばのしょうがみそやき</p>  <p>くりとぎのこの たきこみごはん ★川島町★ かわしまごじる</p>	<p>27 世界の料理 韓国</p> <p>チチミ</p>  <p>かんこくふうたきこみごはん サムゲタンどうふスープ</p>	<p>28</p> <p>わかさぎフリッター</p> <p>1~3ねん...2ひき 4~6年、先生...3匹</p>  <p>くさわかめごはん ごもくおこげのスープ</p>	<p>29</p> <p>きりほしだいこんのサラダ</p>  <p>★さいたま★ ピリからとうふラーメン だいずのしゃりしゃりあげ</p>