

# 11月

## 給食だより

令和6年11月

No.7

福島県立会津学鳳中学校

11月になると秋がぐっと深まり、朝夕は10℃を下回ることが多くなります。

下旬には雪が降ることもあります。

空気が冷たく乾燥した時期は風邪やインフルエンザなどの呼吸器系感染症が流行しやすくなります。外出後や食事前の手洗いはもちろんのこと、体が冷えて免疫力が低下しないよう衣類の調節をしましょう。また、栄養や休息を適切にとり抵抗力を高めておきましょう。

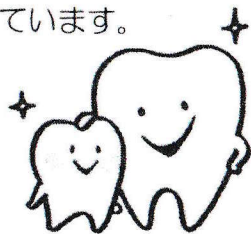
# 11月8日は 『いい歯の日』

11月8日の「118」=「いいは」「良い歯」の語呂合わせです。

最近柔らかい食べ物が多く、食事で噛む回数が減ってきています。

噛むことにはたくさんの良い効果があります。

歯を大切に、元気な毎日を過ごしましょう！



◆8日(金)に歯や骨の主成分「カルシウム」と「鉄」を強化したデザート、豆乳パンナコッタを提供します。よく噛める丈夫な歯を維持するためにも、不足しがちな栄養素をしっかり補給しましょう。

新鶴農場育ち

# 会津農林高校産

## りんごを提供します

6日(水)の会津ご当地メニューの提供に合わせて、会津農林高校生が育てた旬のりんごを提供します。会津農林高校の生徒達は米、ソバ等でGAP認証を取得している、信頼できる生産者さんです。

この生徒達が10月下旬に収穫した「王林(おうりん)」という「青りんご」を提供する予定です。「王林」はあまり日持ちがしないため、農場の低温冷蔵庫に保管してもらいます。果樹担当の先生がおっしゃるには、収穫から日が経つほど酸味が抜け、皮の色も緑色から黄色に変わっていくそうです。もしかすると、6日には「青りんご」ではなく「黄りんご」になっているかもしれませんね。

甘味が強く、香りの良い品種とのこと。楽しみですね！

【6日 献立】 ソースカツ丼、こづゆ、牛乳、りんご



~11月の給食のお休みのお知らせ~

★1日(金) 合唱祭

給食はありません、お弁当を持参して下さい。

★25日(月) 後期中間考査1日目

給食はありません

