

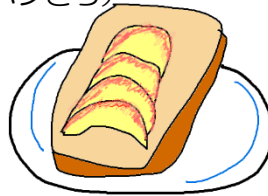
# ❀ ランチタイムレター ❀

へいせい ねん がつ にち かようび  
平成30年11月20日 火曜日

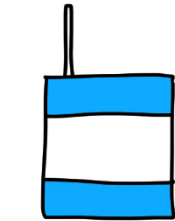
## きょう こんだて 今日の献立

- アップルトースト
- しろいんげんのシチュー
- フルーツヨーグルト
- ぎゅうにゅう

アップルトースト  
(パンざら)

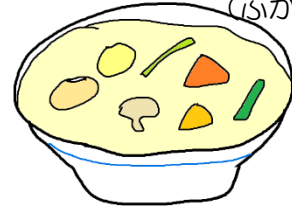


フルーツヨーグルト  
(サラダボウル)



しろいんげんのシチュー

(ふかざら)



きょう はなし  
今日は、デザート「ヨーグルト」について話をします。

ぎゅうにゅう にゅうさんきん なまえ きん くわ  
ヨーグルトは、牛乳に「乳酸菌」という名前の菌を加え、

はっこう つく にゅうさんきん  
発酵させて作ります。そのため、ヨーグルトには、乳酸菌がたく

はい にゅうさんきん なか かんきょう  
さん入っています。乳酸菌は、おなかの中の環境をよくしたり、

かせ よぼう はたら さいきん かふんしょう  
風邪を予防したりする働きがあります。最近では、花粉症の

よぼう こうか  
予防に効果があるともいわれています。

きょう きゅうしょく あじ のこ た  
今日の給食もよく味わって、残さず、食べましょう。

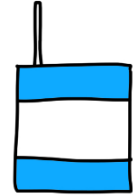
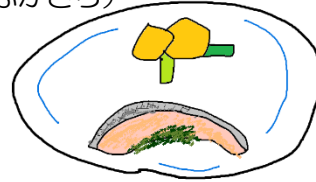
# ❀ ランチタイムレター ❀

へいせい ねん がつ にち すいようび  
平成30年11月21日 水曜日

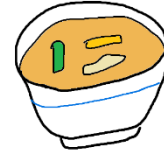
## きょう こんだて 今日の献立

- ごはん
- あきざけわかめみそやき
- かぼちゃのりきゅうに
- うのはなじる
- りょくちゃ

かぼちゃのりきゅうに  
あきざけわかめみそやき  
(ふかざら)



ごはん  
(サラダボウル)



うのはなじる  
(わん)

きょう がつき ぶんきょうく わしょく ひ  
今日は、2学期の文京区和食の日です。

わしょく むけいぶんか いさん わしょくぶんか すば  
和食は、ユネスコの無形文化遺産です。和食文化の素晴らしさ

せかいてき みと わしょくぶんか りかい  
が世界的に認められました。そこで、和食文化について理解を

ふか たいせつ さいにんしき ひ がつ  
深め、大切さを再認識するきっかけの日となるように、11月

か わしょく ひ せいてい  
24日が「和食の日」として制定されました。

えいぞうしりょう み  
映像資料があります。見てください。

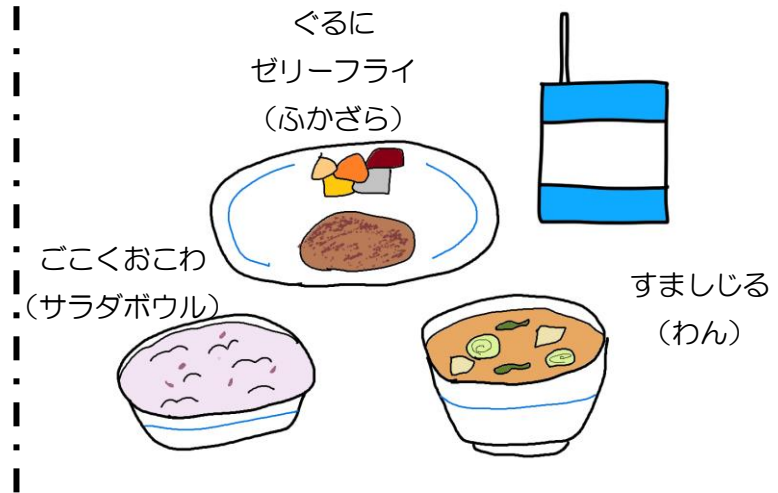
わしょく かんが た  
和食について、考えながら、しっかりと食べてください。

# ❀ ランチタイムレター ❀

へいせい ねん がつ にち もくようび  
平成30年11月22日 木曜日

## きょう こんだて 今日の献立

- ごこくおこわ
- ゼリーフライ
- ぐるに
- すましじる
- ぎゅうにゅう



あす がつ にち きんろうかんしゃ ひ はたら かた  
明日、11月23日は、勤労感謝の日です。「働いている方に

かんしゃ きも つた ひ にいなめ  
感謝の気持ちを伝える日」とされています。もともとは、新嘗

さい しゅうかく いわ ごこくほうじょう かんしゃ まつ むかし  
祭という収穫を祝い、五穀豊穰を感謝するお祭りでした。昔は、

のうか おお さくもつ せいし  
農家が多く、作物がちゃんとできるかどうかは、生死にかかわる

じゅうよう にほん しゅしよく こめ  
重要なことでした。そこで、日本の主食である米がとれるこの

じき しゅうかく かんしゃ まつ のうか かた りょう  
時期に、収穫を感謝するお祭りをしていました。農家の方や漁

し かた た もの はこ かた りょうり つく かた  
師の方、食べ物を運んでくださる方、料理を作ってくださいる方な

たくさん ひと しよくじ かんしゃ きも  
ど、沢山の人がかかわって、食事ができます。感謝の気持ちをも

って、食べてください。

