

# 11月

# パクパクタイムズ



## きょう 〈今日のメニュー〉

むぎ 麦ごはん      ほねぶと 骨太ふりかけ  
 さかな 魚（ポンタラ）の香り揚げ  
 こんさいじる 根菜汁      ぎゅうにゅう 牛乳

### 【主な食材の産地・取り扱い業者】

米：ナナミ      押麦：はくばく  
 里芋：埼玉  
 白ごま：多国籍  
 飲用牛乳：コーシン乳業  
 刻み昆布：国産  
 ちりめんじゃこ：国産  
 ソフト削り節：うつぼや  
 ポンタラ：岩手  
 油揚げ：清水豆腐店  
 にんにく：青森  
 生姜：高知  
 ごぼう：青森  
 にんじん：北海道  
 れんこん：茨城  
 大根：千葉  
 長ねぎ：青森  
 小松菜：埼玉



## きょう 今日「いい歯の日メニュー」

あす 明日11月8日は「いい歯の日」。よくかんでいただきましょう。目標は一口30回です！



### 〈ぱくぱくクイズ〉

「根菜類」は、「土の中にできる根や茎を食べる野菜」のことをいいます。  
 次の野菜のうち、根菜類はどれでしょうか？

- ① だいこん      ② れんこん      ③ にんじん



（こたえ）①②③すべて



「根菜類」には他にも「ごぼう、かぶ、しょうが、じゃがいも、さつまいも」などがあります。  
 根菜類は体を温めてくれる効果のある野菜が多いので、寒くなる季節におすすめの野菜です。

今日の給食も残さずおいしくいただきましょう！