

毎月8日は
「おやま 食の日」
です!

11がつ きゅうしよくカレンダー

<p>11月1日(月)</p> <p>クレープ</p> <p>タコスミート キャベツソテー ぐをごはんのにのせる</p> <p>ごはん もずく スープ</p>	<p>11月2日(火)</p> <p>フルーツヨーグルト</p> <p>むぎごはん ふくじんづけ</p> <p>ポーク カレー</p>	<p>11月4日(木)</p> <p>スイート ポテト</p> <p>ホッケのしおやき ごまあえ</p> <p>ごはん とんじる</p>	<p>11月5日(金)</p> <p>ウインナー キャベツソテー パンにはさむ</p> <p>コッペパン</p> <p>かんぴょういり ミネストローネ</p>	<p>11月9日(火)</p> <p>【おやまわしよくのひ】</p> <p>トロカレイのてりやき のりあえ</p> <p>とりごぼう ごはん</p> <p>まんてん みそしる</p>
<p>11月10日(水)</p> <p>かんこくのり</p> <p>かんこくふう にくじゃが</p> <p>ごはん ごもく スープ</p>	<p>11月11日(木)</p> <p>こまつなとあぶらあげの ごまいため</p> <p>モロとやさいの みそがらめ</p> <p>ごはん むらくもじる</p>	<p>11月12日(金)</p> <p>はとむぎラテ</p> <p>シェパーズ パイ</p> <p>こめパン</p> <p>やさい スープ</p>	<p>11月15日(月)</p> <p>ヨーグルト</p> <p>かわりびピンパの にらのナムル</p> <p>ぐをごはんのにのせる</p> <p>はとむぎいり ちゅうかふう たまごスープ</p>	<p>11月16日(火)</p> <p>【じもとしよくざいかつようデー】</p> <p>おやまさん なっとう</p> <p>あきやさいの にもの</p> <p>ごはん かんぴょうの みそしる</p>
<p>11月17日(水)</p> <p>ホンモロコのからあげ かんぴょうとひじきのいために</p> <p>ぶゆみずたんぼ まいのごはん</p> <p>さつまいもの みそしる</p>	<p>11月18日(木)</p> <p>ヤシオマスのもみじやき こまつなとジャコのいためのもの</p> <p>ごはん さわにわん</p>	<p>11月19日(金)</p> <p>チキンハーブやき ゆでやさい</p> <p>パンにはさむ</p> <p>こめパン</p> <p>さつまいもいり シチュー</p>	<p>11月22日(月)</p> <p>みかん</p> <p>がんもどきと やさいのにもの</p> <p>にらごはん やさいとりにくの みそしる</p>	<p>11月24日(水)</p> <p>みかんゼリー</p> <p>じゃこふりかけ</p> <p>とりにくの しせんふうやき</p> <p>むぎごはん みそ けんちんじる</p>
<p>11月25日(木)</p> <p>さばのみそに きりまじだいこんのごまずあえ</p> <p>ごはん いもに</p>	<p>11月26日(金)</p> <p>ツナサンドのぐ くきわかめサラダ</p> <p>パンにはさむ</p> <p>コッペパン</p> <p>フォー・ガー</p>	<p>11月29日(月)</p> <p>てんぐにらまんじゅう ちゅうかあえ</p> <p>キムチ チャーハン</p> <p>ちゅうかふう かきたまじる</p>	<p>11月30日(火)</p> <p>きびなごフライ ひじきのいために</p> <p>ごはん せんべいじる</p>	<p>マナーを 守って 楽しい 食生活</p>

「食事のあいさつ」に込められた思い

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか？
食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてはなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。

11月23日は「勤労感謝の日」

食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っていることを忘れずに、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。

新米の季節です

店頭に並んでいるお米に、「新米」の表示が目立つようになりました。お米は、昔から日本人の食卓に欠かせないもので、炊いたご飯を主食として食べるほか、もちやだんごなど、さまざまなものに加工されてきました。

※「新米」と表示できるのは、精米の場合、原料玄米が生産された年の12月31日までに精白し、容器包装された精米に限ることが、食品表示法によって定められています。

