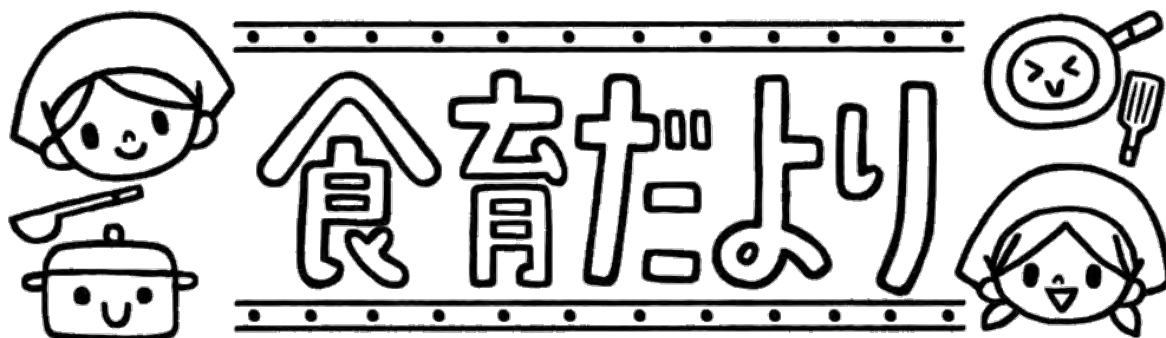




寒くなってくると気をつけたいのが、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスです。今年度は寒暖差の影響で体調が崩れやすかったこともあり、心配しているご家庭も多いことかと思ひます。OURS でも、手洗いやうがいの徹底を行い、感染対策に努めています。ご家庭でも感染対策の徹底をよろしくお願いいたします。



今月の郷土料理（13 日）

けんちんうどん（茨城県）

今月の食育の日（19 日）

ごぼうビーフカレー（いい息の日）

☆ 給与栄養目標量 ☆

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
乳児	432kcal	17.8g	12.0g	1.3g
幼児	596kcal	24.6g	16.6g	1.6g

茨城県の郷土料理 （けんちん汁）

けんちん汁は、茨城県の西金（さいがね）地区が発祥といわれる、昔から親しまれている汁物です。大根、にんじん、ごぼう、こんにゃく、豆腐名祖の野菜をたっぷりと使った汁で、身体を温めてくれるやさしい味です。もともとは、お寺で出されていた精進料理（肉や魚を使わない料理）でした。お野菜を炒めてから煮ることで、うま味がぎゅっと詰まったスープになります。

今月はけんちんうどんとして、給食で提供されます。楽しみにしててください。



十三夜 ●

十三夜は、旧暦 1 月 13 日の夜に行われる行事で、十五夜と一緒に、美しい月を見ながら秋の収穫に感謝します。

十五夜から約 1 ヶ月後に訪れる為、「後の月」と呼ばれたり、栗や豆の収穫時期の為、「栗名月」「豆名月」とも呼ばれているそうです。

今年の十三夜は 11 月 2 日です。OURS 給食では、栗を使った栗ご飯を提供します。十五夜の満月とセットで楽しむと縁起が良い十三夜の月。今年の月はどんな形をしているのでしょうか？

