

いただきます！

2025年11月輪内中メニュー表

月	火	水	木	金
3 文化の日	4 ご飯 牛乳 チキンカレー フルーツヨーグルト	5 ご飯 牛乳 フーチャンブルー バンサンスー	6 ご飯 アシドミルク 揚げギョーザ はりはり漬け ワントンスープ	7 チキンライス 牛乳 ハニーサラダ 大豆スープ
10 ご飯 牛乳 野菜コロッケ 和風サラダ みそ汁	11 ご飯 アシドミルク ミートオムレツ コーンサラダ ABCスープ	12 ご飯 牛乳 おでん 春雨のごま炒め	13 ご飯 大内山ヨーグルト 魚のごまみそソース ゆかりキャベツ そうめん汁	14 オリーブパスタ コーヒー牛乳 ごまドレサラダ さつま蒸しパン
17 文化発表会 振替休日	18 ご飯 アシドミルク 親子煮 大学芋 みそ汁	19 中華風混ぜご飯 牛乳 海藻サラダ そばろスープ	20 ご飯 アシドミルク すき焼き煮 昆布キャベツ	21 ご飯 大内山ヨーグルト カレーうどん 竹輪の天ぷら
24 振替休日	25 ご飯 アシドミルク 肉じゃが かみかみ和え	26 ご飯 牛乳 ビビンバ わかめスープ	27 ツナご飯 牛乳 マカロニサラダ みそ汁	28 ご飯 アシドミルク チキンカツ 切り干し大根の煮物

感謝して食べよう！

11月23日は「勤労感謝の日」です。この日には宮中行事として、その年にとれた収穫に感謝する「新嘗祭」が古くから行われてきました。秋の実りが出そう時季です。自然の恵みへの感謝、また働くことの尊さについて思いをめぐらせ、感謝して食事をしましょう。

- 「いただきます」のあいさつをしっかりと！

「いただきます」は、今日もつつがなく食事ができること、そして食べ物になった動植物の命に対する深い感謝を表したあいさつです。声を出してしっかりとあいさつしましょう。



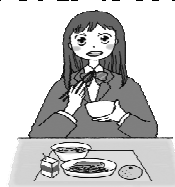
- 「ごちそうさま」のあいさつも忘れずに！

「ご馳走（ちそう）」とは、食事の用意のために駆け回り、一生懸命働いてくださった方々へのねぎらいの言葉です。感謝の気持ちを最後にあらためてしっかりと伝えましょう。



- 「ばっかり食べ」はやめよう！

1つの料理だけを続けて食べる「ばっかり食べ」は、栄養の偏りが心配されるだけでなく、料理をえり好みして食べるような様子が、作った人をいやな気持ちにさせます。和食では、とくにはいけない食べ方です。



- マナーを守って食べよう！

作る人の思いが込められた食事に、きちんとマナーを守って食べることで感謝の気持ちを表しましょう。



- 後片付けは思いやりの心で！

食器を洗う人のことを考え、きちんと重ねて返し、スプーンやはしは向きをそろえましょう。食べ残しやごみはきまりに従って集めましょう。

