



きょう にじゅうしせつき りっとう こよみ うえ ぶゆ はじ
今日は二十四節気の立冬です。暦の上では冬が始
まる日とされています。きおん ひく
気温が低くなり、だいぶ寒
くなりましたね。きゅうしょく りっとう あ しゅん
給食では立冬に合わせて、旬
を迎えるぶり（北海道産の天然ぶりが届きました）と
だいこん しょう だいこん しゅん こんさい しょう
大根を使用して「ぶり大根」と旬の根菜を使用し
てからだ あたた じる つく
て体の温まるみそけんちん汁を作りました。

りょうり うし りょうり からだ なか おも
料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主
にどんな したら たらわ
働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

きんにく ほね
筋肉や骨をつくるもとになる…○

からだ ちょうし ととの
体の調子を整える…＊



からしあえ＊

ぎゅうにゅう
牛乳○

ぶりだいこん
ぶり大根○★＊

ぶり2切にだいこんと汁をかけてください。

ごはん★

みそけんちん汁＊○