



—おうちのひとといっしょにみてね—

11月の絵本給食についてお知らせします。その時の給食レシピも紹介しますので、お家で作ってみてくださいね。



11月8日の「いい歯の日」に合わせて、絵本給食をしました。その日は、歯科健診があり、健診に来てくださった
歯科医師(学校医)の宮本清先生に読み聞かせをしていただきました。
子どもたちは、いつも以上にお話を聞き、食後の歯磨きをしっかりとできるようになりました。宮本清先生、ありがとうございました。



じょうずな 歯みがき

知ってびっくり!
歯のひみつが
わかる絵本



楠 章子 文
ながおか えつこ 絵

書名

じょうずな 歯みがき

作者名

文/楠 章子 絵/ながおかえつこ

出版社名

株式会社 くもん出版



書名

かぼちゃスープのおふろ

作者名

作 柴田ケイコ

出版社名

株式会社 小学館

しっかりかめるよ!「はりはり漬け」《11/4の献立より》

(作りやすい分量)

切干大根(乾燥)	10g	す	小さじ1
こまつな	50g (1/4束)	さとう	小さじ1
にんじん	10g	しょうゆ	小さじ1



【作り方】

- ①切干大根は、水で戻してから食べやすい大きさに切り、さっとゆでて水気をきる。
- ②こまつなとにんじんも食べやすい大きさに切り、ゆでて水気をきる。
- ③す、さとう、しょうゆを合わせて、野菜と和える。

切干大根は、生の大根よりも多くの栄養を摂取できます。
カルシウムや鉄分、ビタミンB群がたくさん含まれます。
さらに食物繊維もたくさん含まれており、身体にとっても
良い食材です。しっかりかんで食べましょう。



栄養いっぱい!「あったかかぼちゃスープ」《11/17の献立より》

(2人分)

ベーコン(1センチ幅に切る)	10g	牛乳	60cc
うらごしかぼちゃ(冷凍)	30g	クリームスープの素	20g
かぼちゃ(サイコロに切る)	30g	コンソメ	小さじ半分
たまねぎ(うすいくし切り)	60g	塩こしょう	少々
にんじん(うすいいちょう切り)	10g	水	250cc

【作り方】

- ①なべに水を入れて、たまねぎ、にんじん、ベーコン
かぼちゃを煮る。
- ②野菜などに火が通ったら、うらごしかぼちゃを入れる。
- ③牛乳、クリームスープの素を入れ、コンソメ、塩こしょう
で味を整える。
- ④最後にパセリを入れて出来上がり。



子どもたちに人気のスープです!