



# 食育通信

令和 5年11月

河南町立学校給食センター



## あき ふか 秋が深まってきました

すず あきかぜ うつく こうよう み 涼しい秋風が吹いて美しい紅葉が見られるようになり、

あき ふか かん にっちゅう あさばん きおんさ 秋の深まりを感じますね。だんだんと日中と朝晩の気温差

おお たいちょうかんり き が大きくなってきました。体調管理に気をつけましょう。

はじ さむ ふゆ の き た これから始まる寒い冬を乗り切るために、しっかり食べて

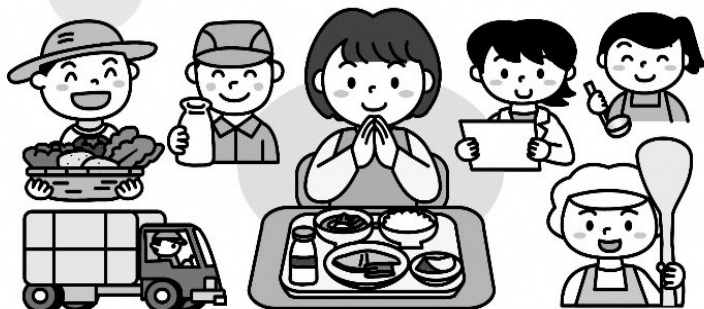
えいよう 栄養をつけましょう。



## “食事のあいさつ”に込められた思い

11月23日は「勤労感謝の日」

「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ではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。



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、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。



## 「地産地消」

11月10日(金)は

～お野菜まるごと河南町の日～

【かなん野菜のシチュー・白菜のサラダ】

すべて河南町でとれた野菜を使って作ります！お楽しみに！



地産地消とは、「地元で生産されたものを地元で消費する」ことです。地産地消に取り組むことは、地元生産者の方にとっても、物を買う私たち消費者にとっても、環境にとっても良いことがあります。給食でも地産地消を心がけています



# 11月

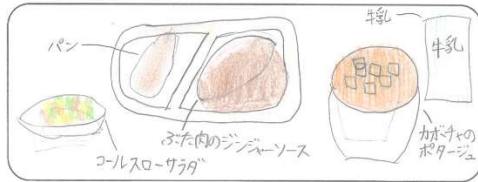
## ほしゅうこんだて 募集献立

こんげつ かなんちょうりつちゅうがっこう  
**今日は、河南町立中学校の**  
 とも かんが  
**お友だちが考えてくれました。**

★献立を考え、料理名と食材を書きましょう。

- (1) 主食 料理名 パン [食材 小麦、牛乳 ]
- (2) 主菜 (タンパク質がとれるおかず)  
料理名 ふた肉のジューズ [食材 ふた肉、しょうが ]
- (3) 副菜 (野菜や果物、海藻、小魚などのおかず)  
料理名 コーンスロウラダ [食材 キャベツ、ニンジン、コーン ]
- (4) 汁もの (水分補給+不足しがちな栄養を補うおかず)  
料理名 カボチャのポタージュ [食材 カボチャ、牛乳 ]
- (5) 牛乳

★盛り付け図を書きましょう。(色・デザインもきれいに仕上げよう！)



★献立考えた時のポイントや工夫した点を書きましょう。

栄養バランスを考えました。見た目の色あいがかたよらないように考えました。あと、カボチャのポタージュは、旬の食べ物も取り入れてみました。

★献立を考え、料理名と食材を書きましょう。

- (1) 主食 料理名 うどん [食材 米、さつまいも、きのこ ]
- (2) 主菜 (タンパク質がとれるおかず)  
料理名 ごんごの塩焼き [食材 ごんご、大根おろし ]
- (3) 副菜 (野菜や果物、海藻、小魚などのおかず)  
料理名 \_\_\_\_\_ [食材 \_\_\_\_\_ ]
- (4) 汁もの (水分補給+不足しがちな栄養を補うおかず)  
料理名 豚汁 [食材 豚バラ肉、大根、お豆腐、ねぎ ]
- (5) 牛乳

★盛り付け図を書きましょう。(色・デザインもきれいに仕上げよう！)



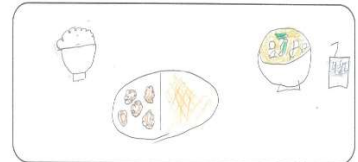
★献立考えた時のポイントや工夫した点を書きましょう。

献立と考えたポイントには、秋らしく、秋の旬の食材を使ってみました。  
 それから、色とりや栄養バランスを考え、色々なものと食べられるようにしました。

★献立を考え、料理名と食材を書きましょう。

- (1) 主食 料理名 ご飯 [食材 米 ]
- (2) 主菜 (タンパク質がとれるおかず)  
料理名 おろし [食材 鶏肉、片栗粉、小麦粉、かつお、鰹 ]
- (3) 副菜 (野菜や果物、海藻、小魚などのおかず)  
料理名 おろし [食材 ピーマン、お豆腐、かつお、かつお節 ]
- (4) 汁もの (水分補給+不足しがちな栄養を補うおかず)  
料理名 おろし [食材 お豆腐、かつお ]
- (5) 牛乳

★盛り付け図を書きましょう。(色・デザインもきれいに仕上げよう！)



★献立考えた時のポイントや工夫した点を書きましょう。

炭水化物・たんぱく質・脂質・無機質・ビタミンといった栄養バランスを考えてお弁当前作はとても楽しかった。からあげはみんなが大好きな材料ときに入れた。なすが11月ので、主菜として入れました。

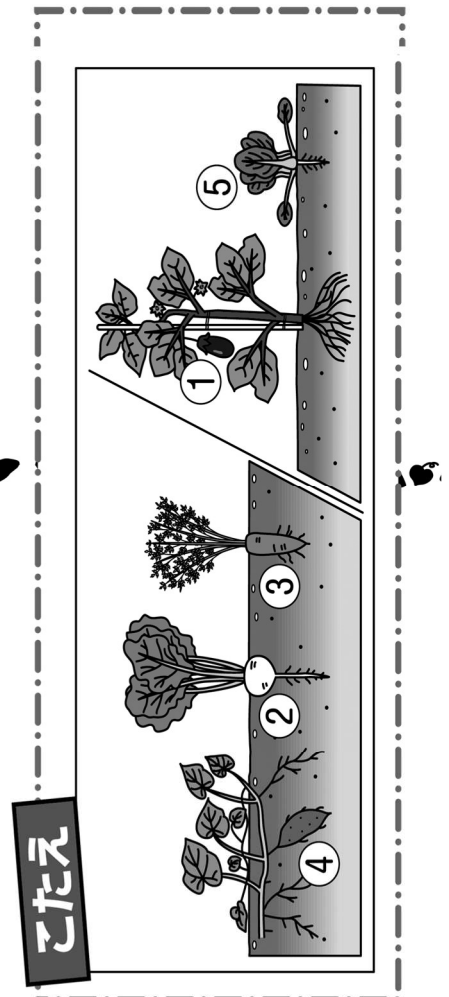
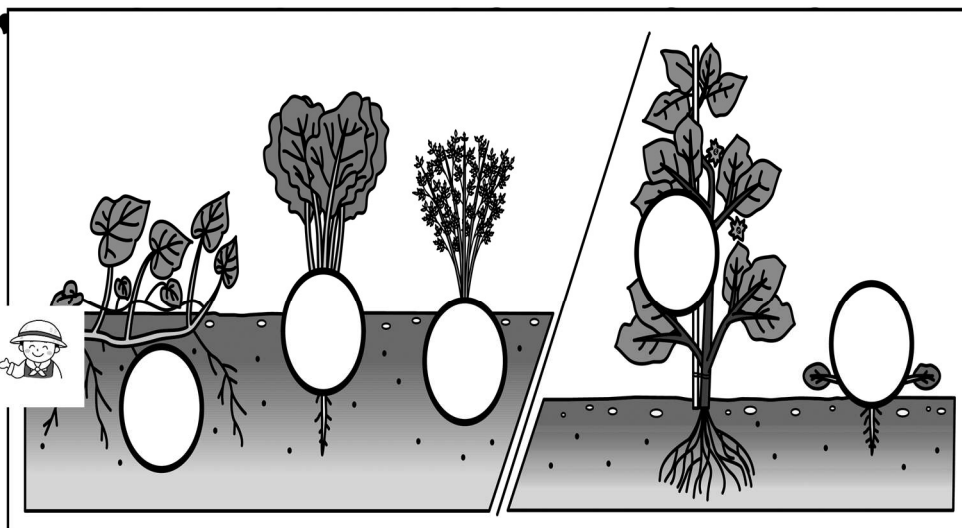
11月7日

11月15日

11月27日

## あき や さい 秋野菜クイズ

Q1 した え あき しゅうかく やさい ところ そだ は ばんごう か  
 下の絵は、秋に収穫できる野菜です。どんな所に育つでしょう？ 葉っぱをヒントに○に番号を書きましょう。



こたえ