



# 食育通信

令和 7年 11月

河南町立学校給食センター



みの あき た もの たい せつ  
実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう

こうてい き ぎ いろ ひ ひ あき ふか かん むかし にほん  
校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本  
じん じゅうよう こくもつ こめ だいす さと  
人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざま  
くくもつ しゃうかくじ さ むか かくち しゃうかく いわ まつ がいせい  
な作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月  
にち いにいなめい でんとうきて さくらうじょうじ おこな ひ きんろうかん  
23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感  
しゃ ひ こくみん しゃくじつ た ひと さん  
謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤  
ろう ささ わす ひ び しゃくじつ たいせつ  
労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきましょう。

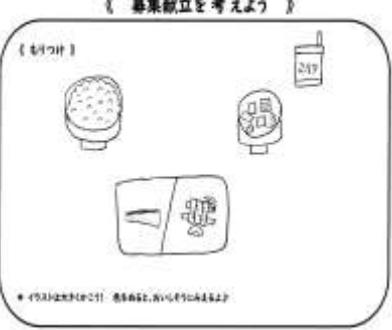


こんげつ  
**今月は、近つ飛鳥小学校の**  
とも かんが  
**お友だちが着えてくれました。**



○ ごはん  
● 食事 ごはん (ごはん・パン・あん)  
● 生産 このにから豆 (豆・茎などを使った製品)  
● 製造 製ぼし大豆味噌 (味噌、味噌汁、味噌炒めを主とした製品)  
● 活用野菜みそ  
● 牛乳

○ おひここと (EXLES05, TE-4140-02)  
「おひこフルーツを考えていました。  
・南町で作って里芋をつくりました  
・自分で育てました。



I CANT

- 家族 白い人 (はくじん)
- 金属 カード (金、銀などを表す言葉)
- 脊椎・野菜の文化 (せきし、せいさいのぶつぶつ)
- 3AB-3:217
- 牛乳

(ひとつひととはあたたかく、アーティスティック)

野菜の文化をし、アートで健やかな管理をし、クリエイター。  
アーティストがみんなで一緒に、みんなの手でみんなで  
合うのを考えました。

10日

118

17日



# 「地産地消」

やさい かなんちょう ひ  
第70回お野菜まるごと河南町の日

12日(水)

【さつまいもごはん・かきたま汁】

かなんちょう やさい つか つく たの  
河南町でとれた野菜を使って作ります！お楽しみに！



とれたて！  
おいしい！

11月

のこんだてから

てづく  
27日(木)手作りハンバーグ・りっちゃんのサラダ

おいしい！ 給食の手作りハンバーグは、河南町の給食センターでこのように作っていますよ(^^♪



① 卵・牛乳・パン粉は使いません。  
代わりに粉高野豆腐と玉ねぎを  
よく炒めてつなぎを作ります。



② ひき肉を人数分に分け、おいしくで  
きあがるように、よくませ合わせます。  
手が凍るよう冷たいです・・・・  
『手がつめたいよ～～(\*\_\*;)』



③ ひとつ一つ重さを量って、形を整え、  
鉄板に並べます。  
『おいしくな～れ♥』



④ 中まで、きちんと焼け  
るように、中心温度を  
測りながら焼きます  
(写真 左)。  
おいしそうに  
焼きあがりました！  
(写真 右)  
『いい匂い～(\*^-^\*)』



⑤ 1クラスずつ、  
手作りソースを  
量りながらかけて、  
できあがり！！！  
『手作りハンバーグ♪おいしくできたよ～(^^)』

## りっちゃんのサラダ

『サラダでげんき』という物語に登場する食品を使ったサラダです。

ハム、キャベツ、きゅうり、人参、コーン、こんぶ、かつおぶし・・・などなど色々な食品を使っていますので、どの動物がどの食品を紹介していたか物語を思い出しながら食べてみましょう。



町ホームページに「今日の給食」や毎月の「給食献立予定表」などが掲載されています。お子さんといっしょにみてくださいね！

