



# 食育通信

令和 7年 11月

河南町立学校給食センター



## 実りの秋 食べ物を大切にいただきます

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきていることを感じます。昔から日本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す。

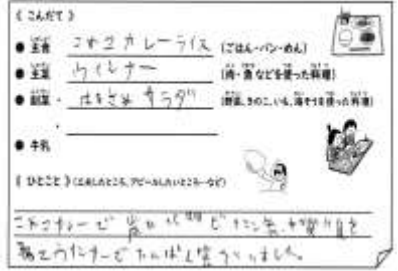


11月



ぼしゅうこんだて 募集献立

今月は、近つ飛鳥小学校のお友だちが考えてくれました。



10日



11日



17日



ち さん ち しょう

「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

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 たまご・ぎゅうにゅう・こ・つか  
代わりに粉高野豆腐とたまごを  
よく炒めて つなぎ を作ります。



② ひき肉を人数分にわけ、おいしくで  
きあがるように、よ〜くまぜ合わせます。  
手が凍るように冷たいです・・・  
『 手がつめたいよ〜(\*\_\*、) 』



③ 一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！

