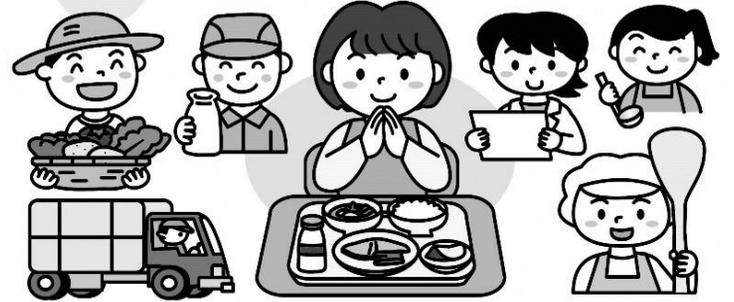


“食事のあいさつ”に込められた思い



11月23日は「勤労感謝の日」



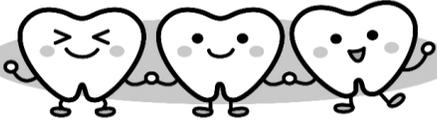
「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか？

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。

～今月の献立から～



食事だけにかぎらず、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に、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。



食事をおいしく食べることは、心と体の健康に深く関わっています。むし歯があって、よく噛めない…ということのないように、むし歯を予防し、何でも食べられる健康な歯をつくりましょう。

11月8日 いい歯の日

いい歯の日献立は7日(月)

★かほくイタリア野菜給食★

11月からは、新米「つや姫」が登場！

新米のこの季節、11月から来年3月まで、給食のお米は「河北町産はえぬき」から「河北町産つや姫」に切り替わります。つや姫ごはんを5か月間も給食に使える市町村は、県内でも数える程度です。河北町はとても恵まれているのですよ。感謝していただきましょう！
《はえぬきを食べてから、つや姫に切り替わります》



イタリアかぶ
日本のかぶより歯ごたえがあり、煮込むとおいしいです。



リーキ
西洋ねぎで、日本ねぎより太いです。



カーボロネロ
キャベツの基になった野菜なので、別名は「黒キャベツ」と呼ばれています。

秋から冬にかけておいしくなる3つのイタリア野菜を取り入れて、体の芯から温まる、栄養満点のブラウンシチューを作ります。(11日(金)の予定)

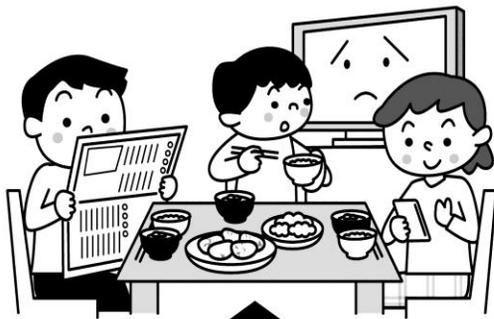
河北町のお米をたくさん食べよう！

ねらい	日・曜	予定献立名 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使用食品のおもなはたらき			ない学校等
			きいろのなかま 力や体温のもと	あかのなかま 体をつくるもと	みどりのなかま 体の調子を整える	
旬の食べ物を知ろう	1火	ごはん 牛乳 しいらカレー ^{たつた} 立田 セサミポテトサラダ ^{はくさい} 白菜の中華スープ ^{ちゅうか}	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳 しいら ぶたにく ハム	にんじん コーン グリンピース きゅうり はくさい ほししいたけ ねぎ えのきたけ	
	2水	ゆかりごはん 牛乳 ^{たさい} 多菜パオズ ^{いそか} 磯香あえ ^{とんじり} 豚汁 お米のムース	こめ あぶら こむぎこ ラード でんぶん パンこ さとう おこめのムース	牛乳 とりにく ぶたにく あぶらあげ ちくわ みそ のり ひじき とうふ	にんじん もやし ごぼう ねぎ キャベツ たまねぎ あかししめじ ほうれんそう だいこん しょうが	
	4金	ごはん 牛乳 ^{とりにく} 鶏肉のねぎソース ^{やさい} 野菜のごまじょうゆ ^{たまじり} にら玉汁	こめ でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら	牛乳 とりにく ちくわ とうふ たまご	ねぎ こまつな コーン いら にんじん キャベツ たまねぎ	溝延 北谷地 のみ 実施
よく噛んで食べよう	7月	^{こむぎ} 小麦ソフトめん ^{さんさい} 山菜きのこスープ 牛乳 メンチカツ ^{はなやさい} 花野菜サラダ ^{こくとう} 黒糖ピーンズ 【いい歯の日献立】	こむぎソフトめん さとう あぶら パンこ でんぶん ドレッシング こくとう	牛乳 ぶたにく だいたす とりにく あぶらあげ	なめこ わらび みず ぶき たもぎたけ ほししいたけ ごぼう たまねぎ キャベツ にんじん コーン えだまめ ブロッコリー カリフラワー ねぎ	
	9水	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ^{べにばなわかな} 紅花若菜のおかかあえ ^{じり} のっぺい汁 【紅花若菜給食】	こめ さといも でんぶん	牛乳 さば みそ とりにく かつおぶし あぶらあげ	べにばなわかな もやし にんじん だいこん ごぼう	
	10木	ごはん お魚ふりかけ 牛乳 ^{はるま} ピザ春巻き ^{さかな} キャベツのごまかけ ^に いも煮 お米のタルト 【南部小6年生献立】	こめ さとう あぶら でんぶん こむぎこ ごま さといも おこめのタルト	牛乳 けずりぶし ひでんだいたす とうふ ぎゅうにく	たまねぎ にんじん こんにやく キャベツ きゅうり つぼづけ ねぎ トマト ごぼう しめじ	
	11金	^{くろ} 黒パン 牛乳 【かほくイタリア野菜献立】 ウィンナーソーセージ(減塩ケチャップ) ^{はるさめ} 春雨サラダ ^{いっさい} イタリア野菜ブラウンシチュー	くろパン はるさめ さとう ごまあぶら だいたすバター じゃがいも ごま ルウ だいたすクリーム	牛乳 ぶたにく ウィンナーソーセージ	もやし にんじん きゅうり コーン たまねぎ ブロッコリー トマト イタリアかぶ リーキ カーボロネロ	

子どもの心を育て 「共食」のススメ

家族で食卓を囲んでいますか？ 忙しくてなかなか家族がそろわないというご家庭が多いかもしれません。しかし、朝食を一人で食べている子どもは、そうでない子に比べて、心や体に不調を感じる割合が高くなります。

「共食」は食事を一緒に食べるだけでなく、買い物や料理、後片付けなど、「食行動を共有すること」とされており、子どもの健やかな成長のために欠かせません。家族で話し合い、できることから取り組んでみませんか。



家族で食卓を囲んでいても、これでは共食といえません。会話をしながら食事をしましょう。



ブックランチ給食 (22日・24日・25日)



11月は『読書月間』です。給食に出る食べ物や料理が登場する本を、司書の加藤さん・小川さんから紹介していただき、興味や関心を持って読書と給食に親しむことをねらいとしています。ブックランチ給食で取り上げた本は、司書さんや各学校の図書担当の先生にご協力をいただき、学校の図書室で読めるように準備しています。(25日は中学校向けなので、町の図書館などで探してみてください)

今月は「ブックランチ給食」を通して、「食欲の秋」と「読書の秋」を楽しんでくださいね☆☆☆

【今回取り上げた本と、当日の献立】

- 22日「カレーライスおかわり」⇒カレーライス
- 24日「はなちゃんのみそ汁」⇒豆腐とわかめのみそ汁
- 25日「給食アンサンブル」⇒ミネストローネ・ミルメーク



19日は食育の日です。家族みんなで楽しくごはんを食べましょう。

ねらい	日・曜	予定献立名 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使用食品のおもなはたらき			ない学校等
			きいろのなかま 力や体温のもと	あかのなかま 体をつくるもと	みどりのなかま 体の調子を整える	
風邪に負けない食事をしよう	14月	ごはん 牛乳 昆布と抹茶ふりかけ いわしのかば焼き 野菜のレモンじょうゆ とうにゅうごもくじる 豆乳五目汁	こめ さとう ごま あぶら でんぷん	牛乳 ぶたにく こんぶ いわし かまぼこ みそ あぶらあげ とうにゅう	ほうれんそう もやし にんじん まっちゃん コーン レモンじる だいこん たもぎたけ こまつな ねぎ	溝延 中部
	15火	ごはん 牛乳 ほうれん草入り厚焼き卵 ごまあえ 厚揚げの中華風うま煮	こめ さとう ごま あぶら でんぷん ごまあぶら	牛乳 ぶたにく たまご あつあげ いか あさり	たまねぎ にんじん はくさい いんげん ほうれんそう もやし たけのこ チンゲンさい たもぎたけ しょうが	
	16水	もずく丼 牛乳 和風ツナサラダ 野菜のみそ汁 県産ラフランスゼリー	こめ さとう でんぷん ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ぶたにく もずく みそ あぶらあげ ツナ	たまねぎ にんじん だいこん しょうが キャベツ いんげん ねぎ こまつな パプリカ コーン ごぼう ラフランス	
	17木	ごはん 牛乳 野菜とわかめの豆腐寄せ 大根と豚肉のオイスター煮 玉ねぎのみそ汁	こめ あぶら でんぷん さとう こめこ	牛乳 とうふ くきわかめ みそ さかなすりみ こうやどうふ あつあげ わかめ ぶたにく	だいこん たまねぎ かぼちゃ しょうが ねぎ カラーピーマン にんじん	
	18金	ごはん 牛乳 野菜肉団子 切り干大根のキムチ炒め ワンタンスープ かたぬき 型抜きチーズ	こめ ごま さとう ラード ごまあぶら ワンタン	牛乳 ぶたにく こんぶ とりにく ベーコン かんてん チーズ	たまねぎ にんじん えだまめ ねぎ くわい きりほしだいこん しょうが はくさいキムチ たけのこ ピーマン チンゲンさい ほししいたけ	
	21月	とんこつラーメン (小麦中華麺) 牛乳 揚げたご焼き コーンあえ 味付小魚	こむぎちゅうかめん あぶら ごま さとう こめこ	牛乳 チャーシュー なると たこ こざかな	もやし メンマ にんじん にんにく ねぎ きくらげ キャベツ コーン ブロッコリー ほうれんそう	
食べ物や料理に関わる本を読もう	22火	カレーライス 牛乳 バンサンスウ 卵抜きプリン <ブックランチ給食>	こめ じゃがいも はるさめ さとう カレールウ ごま ごまあぶら あぶら	牛乳 ぶたにく きなこ とうにゅう ハム くらげ 卵抜きプリン	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト えだまめ もやし きゅうり	
	24木	ごはん 牛乳 いかねぎカツ 五目きんぴら 豆腐とわかめのみそ汁 <ブックランチ給食>	こめ パンこ あぶら ごま さとう	牛乳 いか ぶたにく とうふ わかめ みそ	こんにゃく にんじん ごぼう ねぎ いんげん	溝延
	25金	米粉食パン スライスチーズ 牛乳 照り焼きハンバーグ 野菜サラダ ミネストローネ ミルメークコーヒー <ブックランチ給食>	こめこしょくパン ラード さとう ミルメークコーヒー こめこマカロニ でんぷん じゃがいも ドレッシング	牛乳 ぶたにく とりにく ハム チーズ ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ グリンピース コーン トマト	
郷土料理・特産物を味わおう	28月	ごはん 牛乳 米粉入り春巻 切り昆布の煮物 厚揚げのみそ汁	こめ でんぷん こめこ はるさめ さとう あぶら ラード こむぎこ	牛乳 さつまあげ ぶたにく こんぶ あつあげ わかめ みそ	たまねぎ キャベツ しょうが にんじんこんにゃく ごぼう だいこん	
	29火	ごはん 牛乳 コーンしゅうまい 長いもと鶏肉の煮物 大根汁 町産梅干し	こめ ラード パンこ こむぎこ さとう でんぷん	牛乳 とりにく みそ とうふ さかなすりみ こうやどうふ あぶらあげ	コーン たまねぎ にんじん ねぎ いんげんこんにゃく だいこん はくさい うめほし	
	30水	ごはん 牛乳 赤魚西京焼き 洋風卵の花 すいとん汁	こめ あぶら さとう すいとん	牛乳 あかうお おから ベーコン とりにく あぶらあげ	にんじん ごぼう コーン えだまめ ほししいたけ こまつな ねぎ たまねぎ	