

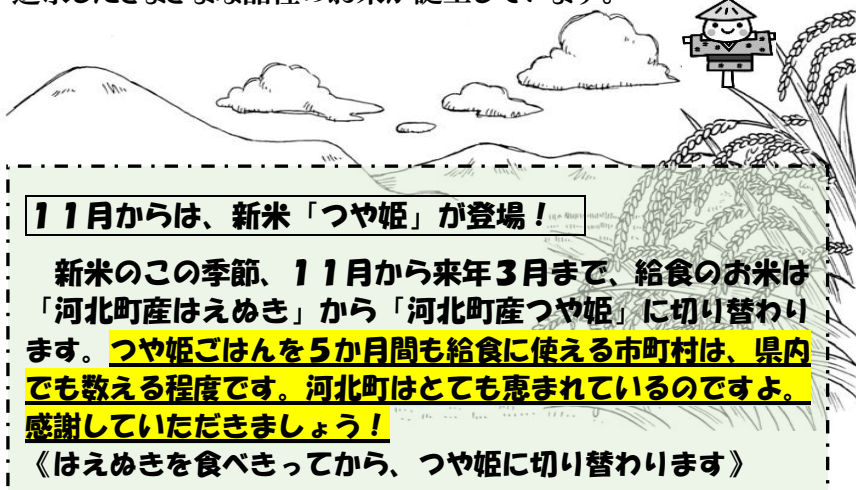
ふるさとの食文化を知ろう！

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年（2023年）で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。



お米のおはなし

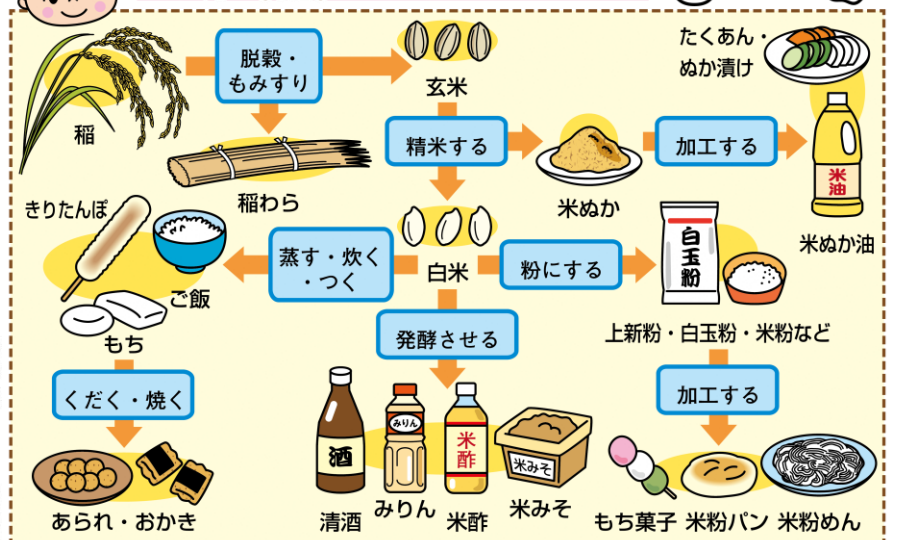
新米のおいしい季節になりました。日本の主食であるお米の歴史は古く、縄文時代に水田による「稲作」が中国大陸から伝わり、弥生時代には北海道と沖縄県を除く各地に広まりました。現在では、北海道から沖縄県まで全国各地で作られており、おいしさや作りやすさを追求したさまざまな品種のお米が誕生しています。



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》

お米（稲）からできるもの



食事中的「て手」、どうしていますか？



こんな姿勢になっ
ていませんか？



4本の指の上に
のせ、親指でふ
ちを軽く押さ
えて支えよう。



置いたまま食べる場合は、
食器に手を添えましょう。

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	
食物繊維の働きを知ろ	1 水	ごはん 牛乳 しいら ^{たつたあ} 立田揚げ ごまあえ ^{たま} 玉ねぎのみそ汁 ^{こんぶ まつちや} 昆布と抹茶ふりかけ	こめ でんぶん あぶら さとう ごま こむぎこ	牛乳 しいら みそ ちくわ あつあげ	にんじん ブロッコリー もやし たまねぎ こまつな	
	2 木	ごはん 牛乳 とり ^と 鶏のからあげ きりぼしだいこん ^{いた} 切干大根キムチ炒め ^{やさい} 野菜のみそ汁 ^{しる}	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら じゃがいも	牛乳 とりにく ふたにく みそ こんぶ わかめ こうやどうふ	にんじん にんにく きりぼしだいこん しょうが はくさいキムチ たまねぎ たけのこ ピーマン ねぎ	溝延 のみ 実施
よく噛んで食べよう	6 月	こめ ^{こめ} 米粉ソフトめん ^{さんさい} 山菜きのこスープ 牛乳 いかり ^{はなやさい} リングフライ ^{はなやさい} 花野菜サラダ ベビーチーズ	こめこソフトめん さとう あぶら パンこ こむぎこ ドレッシング	牛乳 チーズ たまご とりにく あぶらあげ いか	なめこ わらび しめじ たもぎたけ ほししいたけ ごぼう ねぎ たけのこ ブロッコリー カリフラワー	
	7 火	ごはん 小魚佃煮 ^{こさかなつくだに} 牛乳 とり ^と 鶏つくね キャベツのごまかけ ^{とうにゅうこもくしる} 豆乳五目汁	こめ パンこ ごま でんぶん さとう	牛乳 たまご とりにく ひでんだいす みそ こさかな ふたにく とうにゅう あつあげ	たまねぎ れんこん ねぎ きゅうり にんじん しょうが こまつな ごぼう だいこん つぼづけ キャベツ	
	8 水	ビーンズカレー 牛乳 和風サラダ カルシウムヨーグルト 【いい歯の日献立】	こめ ごま あぶら じゃがいも カレー ^{ルウ}	牛乳 ふたにく ひよこめ いんげん ^{まめ} だいす きなこ とうにゅう かまぼこ ヨーグルト	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ にんにく トマト ブロッコリー	
	9 木	げんまい ^{ちくぜん} 玄米ごはん 牛乳 れんこんとエビ寄せ揚げ ^{よあ} 筑前煮 ^{しる} 豆腐とわかめのみそ汁	こめ げんまい こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら さとう	牛乳 たらすりみ えび とりにく みそ わかめ とうふ	にんじん れんこん たまねぎ たけのこ こんにゃく ごぼう ほししいたけ きぬさや ねぎ	

～今月の献立から～

11月8日 歯の回



ブックランチ給食
(20日～24日まで)



「ビーンズカレー」や「Caヨーグルト」など、歯に良い栄養素のカルシウムやたんぱく質がたくさん取れるメニューになっています。おいしく食べて、じょうぶな歯をつりましょう。食べたら、しっかり歯みがきをしましょう。

★かほくイタリア野菜給食に登場する野菜たち★



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。別名「黒キャベツ」と呼ばれています。



フィノッキオ
玉ねぎに似た形ですが、味と香りは独特です。



15日(水)は、秋から冬が旬の「かほくイタリア野菜」を4種類使って、体も温まる、おいしいハヤシライスを作ります。イタリアかぶの生産者の紹介資料や実物のサンプルも各学校に送る予定です。どうぞ、おたのしみに☆

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。(22・24日の図書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☆

◆紹介する本と関連する給食メニュー◆

- 20日「じごくのラーメンや」⇒マーボーラーメン
- 21日「おいしいおほしさま」⇒梅干し、切干大根サラダ
- 22日「ひと」⇒根菜メンチカツ、セサミポテトサラダ
- 24日「給食アンサンブル2」⇒ミートボール、クリームシチュー

ねらい	日・曜	予 定 献 立 名	使 用 食 品 の お も な は た ら き			ない 学校等
		ねらいにそった献立に網掛けをしています	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	
郷土料理・特産物を味わおう	13月	ごはん 牛乳 とんかつ（減塩ソース） 茎わかめのきんぴら すいとん汁	こめ さとう すいとん あぶら でんぶん ごま パンこ ごまあぶら	牛乳 ぶたにく とりにく くきわかめ さつまあげ あぶらあげ	にんじん こんにゃく いんげん ごぼう ねぎ こまつな	溝延 中部
	14火	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎソース 野菜のごまじょうゆ 大根汁	こめ さとう ごま あぶら でんぶん ごまあぶら	牛乳 とりにく みそ わかめ こうやどうふ あぶらあげ	ねぎ にんじん ブロッコリー コーン だいこん こまつな キャベツ	溝延 6年
	15水	ハヤシライス 牛乳 春雨サラダ 県産ラフランスゼリー 【かほくイタリア野菜献立】	こめ さとう はるさめ ごま だいすバター ハヤシルウ じゃがいも ごまあぶら	牛乳 ぶたにく きなこ	たまねぎ にんじん にんにく フィノッキオ イタリアかぶ リーキ カーボロネロ トマト もやし コーン マッシュルーム きゅうり ラフランス	
	16木	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 紅花若菜のおひたし いも団子汁 お米のババロア 【紅花若菜給食】	こめ いもだんご おこめのババロア	牛乳 さば みそ ちくわ とりにく あぶらあげ	べにばなわかな にんじん ねぎ だいこん もやし こまつな	
	17金	ごはん お魚ふりかけ 牛乳 チーズインハンバーグ ツナマカロニサラダ キャベツのスープ	こめ さとう でんぶん ノンエッグマヨネーズ マカロニ ラード パンこ	牛乳 とりにく チーズ ツナ ベーコン こうやどうふ おさかなふりかけ	たまねぎ にんじん きゅうり カラーピーマン キャベツ だいこん こまつな	
食べ物や料理に関わる本を読もう	20月	麻婆ラーメン（米粉中華麺）牛乳 <フックランチ> 野菜ぎょうざ コーンあえ 味付小魚	こめこちゅうかめん ごまあぶら でんぶん ラード こむぎこ あぶら	牛乳 ぶたにく みそ とうふ とりにく こまかな	にんじん にんにく たけのこ しょうが ねぎ きくらげ ほししいたけ キャベツ ニラ ほうれんそう もやし コーン	
	21火	ごはん 町産梅干し 牛乳 <フックランチ> ピザ春巻き 切干大根サラダ どさんこ汁	こめ じゃがいも こむぎこ でんぶん あぶら ドレッシング ごま だいすバター さとう	牛乳 ぶたにく チーズ こんぶ チキンハム かんてん みそ	たまねぎ にんじん きりほしだいこん コーン メンマ トマト きくらげ ねぎ もやし きゅうり ほししいたけ にんにく	
	22水	舞茸ごはん 牛乳 根菜メンチカツ <フックランチ> セサミポテトサラダ ワンタンスープ	こめ パンこ あぶら でんぶん ごま じゃがいも ごまあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ワンタン	牛乳 チキンハム とりにく あぶらあげ かんてん ぶたにく	れんこん にんじん ごぼう ほししいたけ コーン まいたけ ねぎ こんにゃく きゅうり グリーンピース チンゲンさい たまねぎ	
	24金	こめこ 米粉パン いちご&マーガリン 牛乳 <フックランチ> ミートボール グリーンサラダ クリームシチュー	こめこパン いちごジャム マーガリン ドレッシング じゃがいも あぶら だいすバター ホワイトルウ	牛乳 ミートボール とりにく ベーコン とうにゅう きなこ	たまねぎ にんじん にんにく えだまめ ほうれんそう キャベツ コーン きゅうり パプリカ	
風邪に負けない食事をしよう	27月	ごはん 牛乳 モロナゲット メンマの中華炒め 豚汁	こめ パンこ あぶら でんぶん こむぎこ ごまあぶら	牛乳 たらすりみ さめ さつまあげ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ メンマ チンゲンさい もやし ごぼう ねぎ しめじ だいこん	
	28火	ごはん 牛乳 あじ入りさんが焼き 長いもと鶏肉の煮物 もやし汁	こめ でんぶん ラード ながいも さとう	牛乳 あじ とりにく みそ あぶらあげ わかめ	たまねぎ たけのこ いんげん にんじん こんにゃく ごぼう こまつな もやし ねぎ	
	29水	わかめごはん 牛乳 鶏肉のレモン煮 ブロッコリーのおかかあえ キムチスープ お米のタルト 【南部小6年献立】	こめ ごまあぶら あぶら でんぶん さとう お米のタルト	牛乳 ぶたにく わかめ とうふ とりにく あさり かつおぶし	にんじん ブロッコリー カリフラワー レモンじる チンゲンさい はくさいキムチ	
	30木	ごはん 牛乳 ほっけ昆布醤油干し 洋風卵の花 つゆだくおでん ヤクルト	こめ あぶら さとう	牛乳 ほっけ さつまあげ ベーコン おから ちくわ こんぶ さつまあげ ヤクルト	にんじん ごぼう コーン えだまめ こんにゃく たまねぎ だいこん	