１１月給食だより

No. ２４５

令和８年　１１月　１日発行
河北町学校給食センター



8020運動

はちまるにいまるうんどう

厚生労働省と日本歯科医師会は、「生涯を通じた歯の健康づくり」を実施するため、8020運動を進めています。8020運動とは、80歳まで自分の歯を20本残し、健康な食生活ができるようにしようというものです。

永久歯は、一度虫歯になり抜いてしまうと二度と生えてきません。年をとっても自分の歯でおいしく食べることができるよう、食後の歯磨きを忘れずに、栄養と食べ方に気をつけて生活しましょう。

よくかんで食べよう！

よくかんで食べることで、だ液（つば）がたくさん出ます。だ液は殺菌作用があるため、口の中を清潔に保ち、口臭やむし歯を防ぐ効果があり、また、あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがきれいになります。

やわらかいものばかり食べているとますますかむ力は衰えます。でも急にかみ始めても疲れてしまい続きません。少しずつあごを慣れさせ、かむ力をつけていきましょう。

かまない　と　**かめない**　は違います。

★自分の食べ方を見直しましょう。

- 食べるのがとても早い。　□
- 食べるのが遅すぎる。　□
- 食べ物をよくこぼす。　□
- 固いものが食べにくい。　□

チェックがついた人は
かむことを意識しましょう。

かみごたえのある食品で
かむ力アップ



食物繊維の多い野菜や海そう、きのこ、固い小魚・ナッツ類、筋繊維のしっかりした牛肉・豚肉などのかみごたえのある食品を取り入れましょう。また、野菜を大きく切るなどの方法もあります。

やめよう！よくかまない食べ方

流し食べ



飲み物と一緒に、よくかまないで飲み込む。

早食い



数回しかかまないで飲み込む。

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）	使用食品のおもな働き：エネルギーのもとになる 5群 穀類・砂糖・いも類 炭水化物	6群 油脂・種実類 脂肪	体の組織をつくる 1群 肉・魚・大豆・卵 たんぱく質	2群 牛乳・小魚・海草 無機質	体の調子を整える 3群 緑黄色野菜 カロチン	4群 その他の野菜・きのこ・果物 ビタミン
よくかんで食べよう	２月	ごはん　牛乳　赤魚西京みそ焼き マカロニサラダ　**鶏ごぼうスープ**	米　砂糖 マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ	赤魚　鶏肉 油揚げ ハム　きな粉	牛乳 寒天	人参	キャベツ　コーン きゅうり　ごぼう グリンピース もやし　ねぎ
	４水	ごはん　牛乳　**ポテトとお米のささみカツ** おかかあえ　生姜コンソメスープ	米　米粉 じゃが芋	あぶら	ささみ かつお節 ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参　パセリ	カリフラワー 生姜　白菜 玉ねぎ　コーン
	５木	**お弁当を持ってきてください。**						
	６金	ごはん　牛乳　**カミカミホイコーロー** **あじフリッター**　わかめ汁 型抜きチーズ（ストロベリー）　**【いい歯の日献立】**	米　砂糖 小麦粉	油　ごま油	豚肉　みそ 高野豆腐 あじ 油揚げ	牛乳 青のり わかめ チーズ	人参 ピーマン	キャベツ　しめじ たけのこ　生姜 玉ねぎ
たんぱく質の働きを知ろう	９月	ごはん　牛乳　**鮭ゆずフライ** 黒ごまあえ　きのこスープ	米　パン粉 すりごま 砂糖	油	鮭　豚肉	牛乳	いんげん にんじん	ゆず　もやし しめじ　えのき 椎茸　大根　ねぎ
	10火	ごはん　牛乳　**鶏肉の朝鮮焼き** 昆布あえ　**高野豆腐のみそ汁**	米　砂糖	ごま油	鶏肉 高野豆腐 みそ	牛乳 昆布	人参 小松菜	生姜　にんにく きゅうり　玉ねぎ キャベツ
	11水	ごはん　（**町産納豆**）　牛乳 **ひじき入り厚焼き卵**　紅花若菜の磯香あえ 沢煮椀　**【紅花若菜献立】**	米		納豆　卵 ちくわ ベーコン	牛乳 のり ひじき	紅花若菜 人参	もやし　大根 たけのこ　ねぎ
	12木	ナン　牛乳　**秘伝豆入りキーマカレー** ゆで野菜　白菜スープ　**豆乳プリンタルト**	ナン タルト	カレールー	豚肉　大豆 ウインナー	牛乳	人参 ブロッコリー パセリ	玉ねぎ　生姜 にんにく　白菜 カリフラワー
	13金	**お弁当を持ってきてください。**						

～地元の旬の食材をたくさん知ろう！～

★かほくイタリア野菜給食に登場する野菜たち★



ルタバガ
イタリアのかぶですが、日本のかぶより歯ごたえがあり、煮込むとおいしくなります。

リーキ
西洋のねぎで、日本のねぎより太いです。



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。

１９日(木)は、秋から冬が旬の「かほくイタリア野菜」４種類を使ってハヤシライスを作ります。私たちが住んでいる地域で作られている農産品をたくさん知り、河北町の恵みに感謝して、おいしくいただきましょう☆

河北町のお米をたくさん食べよう！

11月から、新米「つや姫」が登場！



新米の季節です。4月から10月までは「河北町産はえぬき」でしたが、11月からは、「河北町産つや姫」のごはんになります。
来年3月までの5か月間です。つや姫は日本を代表するブランド米として評価されるほどになりました。
感謝して、残さずいただきましょう！
《はえぬきを食べきってから、
つや姫に切り替わります。》



紅花若菜献立（11・16日）

河北町の花「最上紅花」は、若菜の時に摘んで野菜として食べると、生活習慣病予防につながります。また、健康な身体を維持するために大事なアミノ酸も多く含まれています。11日は、焼きのりと和える「磯香あえ」です。
16日は、紅花若菜を粉末にしてクッキーの生地に混ぜて焼く「紅花若菜クッキー」です。河北町の「菓子工房シェリー」さんから作っていただいています。

	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	使用食品のおもな働き エネルギーのもとになる 5群 穀類・砂糖 いも類 炭水化物	6群 油脂・種実類 脂肪	体の組織をつくる 1群 肉・魚・大豆・卵 たんぱく質	2群 牛乳・小魚・海草 無機質	体の調子を整える 3群 緑黄色野菜 カロチン	4群 その他の野菜 きのこ・果物 ビタミン
郷土料理・特産物を味わおう	16 月	ごはん　牛乳　ほっけの焼き魚 切干大根のキムチ炒め　なめこ汁 紅花若菜クッキー　【紅花若菜献立】	米 クッキー	ごま油	ほっけ 豚肉　豆腐 みそ	牛乳 昆布	人参 いんげん 紅花若菜	大根　白菜 もやし　たけのこ なめこ　ねぎ
	17 火	お弁当を持ってきてください。						
	18 水	ごはん　牛乳　ハンバーグケチャップ きゅうりのちりめんあえ　中華コーンスープ ふじりんご	米　砂糖		鶏肉　豚肉 ベーコン 高野豆腐	牛乳 ちりめん	ほうれん草 人参 小松菜	たまねぎ　コーン キャベツ きゅうり　りんご
	19 木	イタリア野菜のハヤシライス　牛乳 野菜チーズキッシュ風　ブロッコリーサラダ 元気ヨーグルト　【かほくイタリア野菜献立】	米　砂糖 じゃが芋	大豆バター	豚肉　牛肉 卵	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 トマト ブロッコリー かぼちゃ	にんにく　リーキ ルタバガ　コーン カーボロネロ フィノッキオ 玉ねぎ　きゅうり マッシュルーム
	20 金	ごはん　牛乳　野菜入り肉シューマイ おひたし　芋煮	米　パン粉 小麦粉 里芋　砂糖		鶏肉　牛肉 豆腐 かつお節	牛乳	人参 ほうれん草	コーン　玉ねぎ キャベツ　ごぼう しめじ　ねぎ
はしを正しく持って上手に使おう	24 火	ごはん　牛乳　米粉入り春巻き 切り昆布の煮物　五目汁	米　春雨 小麦粉　米粉 砂糖	油	豚肉 さつま揚げ 油揚げ	牛乳　昆布 みそ	人参 いんげん	玉ねぎ　キャベツ 椎茸　ごぼう 大根　ねぎ
	25 水	ごはん　牛乳　さばの焼き魚 じゃが芋の香り炒め　小松菜のスープ	米 じゃが芋	オリーブ油	さば ベーコン	牛乳	パセリ 小松菜 人参	にんにく　コーン もやし　しめじ ねぎ
	26 木	玄米ごはん　牛乳　鶏肉のねぎソース 春雨サラダ　ふのみそ汁	米　玄米 でん粉　ふ 砂糖　春雨	油	鶏肉 みそ	牛乳	人参 小松菜	ねぎ　もやし きゅうり コーン　玉ねぎ
	27 金	やまこめもっちりパン　牛乳　肉だんご 海藻サラダ　和風シチュー　ミルメークコーヒー	米粉パン じゃが芋 米粉 ミルメーク	ドレッシング 大豆バター	鶏肉　大豆 あさり 豚肉　豆乳 みそ	牛乳 海藻	人参 パセリ	もやし　玉ねぎ きゅうり
カルシウム	30 月	ごはん　牛乳　あじ入りさんが焼き 洋風卵の花　もやし汁	米　砂糖	油	あじ　みそ おから ベーコン 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ　ねぎ ごぼう　たけのこ コーン　むき豆 もやし