

給食だより



令和7年度11月号
河野小学校・給食センター

11月8日は「いい歯の日」 歯を大切に

「いい歯(118)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つためには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べた後、歯を磨くことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。

よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！

食べ過ぎを防ぐ。	消化を助け、栄養の吸収がよくなる。	味がよくわかり味覚が発達する。	脳が活性化し集中力が高まる。



給食では普段からよくかむことを意識した料理を取り入れるようにしています。

- ①煮干しや大豆、海藻、ごぼうや大根の根菜を使う。
- ②材料を大きめに切る。
- ③焼き物や揚げ物を取り入れる。などの工夫をしています。

レシピ紹介 油揚げと根菜のカレーライス(カミカミ食材いっぱい！)

通常のカレーライスと同じ作り方です。材料のみ紹介します。(4人分)

鶏ひき肉100g、しょうが少々、にんにく少々、たまねぎ200g、にんじん100g、大根100g、厚揚げ100g、さといも80g、ごぼう水煮50g、トマト50g、カレールー(甘口)60g、カレールー(中辛)20g、ウスターソース5mL、濃い口醤油5mL、塩こしょう少々



今月は地産地消強化月間です。

地域で生産し、地域で消費(使う)ことを「地産地消」といいます。

★山海里野菜シリーズ



南条地区のたまねぎや枝豆、今庄地区のピーマン、なす、じゃがいもを使った山海里ふるさとコロケ、山海里野菜のカップ焼きを予定しています。お楽しみに！

	河野地区の黄金の梅を使ったクリーム大福。		ごはんは毎日、町内産のコシヒカリです。
	大豆や打ち豆。カレーやみそ汁、和え物に使います。		大野市産の里芋はみそ汁やカレーに使います。
	今月の福井のお魚はサワラとハマチです。		福井県産の鶏肉は今月はソースチキンカツです。
	福井さんちのたまごやきは福井県産の鶏卵です。		給食の豆腐の原料の大豆は県内産です。
	越のルビードレッシングのトマトも県内産です。		なんと！納豆の大豆も県内産です。



旬の野菜もたくさん使います！

大根、ねぎ、きゅうり、小松菜、ほうれん草などの野菜も使う予定です。みそ汁や和え物、カレーなどに使う予定です。旬の野菜をおいしくいただきましょう！