

食育だより いただきます 令和7年度 11月号

《 毎月19日は食育の日です。 》 飯豊町学校給食共同調理場

よくかんで食べよう!



11月8日は「いい歯(11/8)の日」です。昔の人と比べて現代に生きている私たちは、かむ力が低下してきているといわれています。よくかまないで食べられない伝統的な食べ物が敬遠され、やわらかく口当たりのよい食べ物が好まれるようになったことも関係するようです。よくかんで食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。

かむことの効果

●消化を助ける!



食べ物が歯によって細かく砕かれ、だ液とよく混ぜ合うことで胃や腸での消化がよくなります。

●太りにくくなる!



よくかんで、ゆっくり味わって食べることで、脳が刺激されて満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防ぎます。

●歯並びをよくする!



歯の土台の歯槽骨を発達させます。かむときには正しい姿勢で、両足をきちんと床につけておくことも大切です。

●頭のはたらきをよくする!



脳の血流がよくなり、さまざまな刺激を受けることで記憶力がアップし、ストレスを和らげる効果が報告されています。

和食の重要食材・大豆! ご飯と大豆はとってもなかよし!

11月24日は「和食の日」ですが、お米と並び、和食に欠かせない食材が大豆です。大豆は煮たり、炒ったりして食べるだけでなく、豆腐や納豆、しょうゆ、みそなどの原料としても利用されています。たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを豊富に含む大豆は、昔から日本人の健康を支えてきました。

日本ではよく、「ごはん」とみそ汁や「ごはん」と納豆など、お米のごはんと大豆や大豆の加工品と一緒に食べます。これは栄養面から見てとてもよいことなのです。お米と大豆を組み合わせることで、お互いの足りないところを補い合っています。

モンテディオ山形応援給食を行いました!



9月30日に、第二小6年生と「モンテディオ山形応援給食」を実施しました。当日は、吉尾海夏選手をお迎えし、一緒に食育クイズやパス交換を行いました。プロスポーツ選手から食事の大切さをお聞きし、しっかり食べることの大切さを感じた児童がたくさんいたようです。



月	火	水	木	金
3 	4 ごはん パリパリ春巻き こんにやく チャプチェ 豆腐スープ	5 ごはん しゅうまい 肉じゃが だいこん 大根とえのきの みそ汁	6 ごはん 鯖サラサ焼き ヤーコンの きんぴら おやこじる 親子汁 みかん	7 ごはん いかのレモン漬け カミカミサラダ おでん
10 ごはん しろみぎかな 白身魚フライ オーロラソース コーンサラダ 青菜のスープ	11 ごはん さけ 鮭のつけ焼き やさい 野菜の生姜和え さつまいものみそ汁	12 やまこめもちりパン ロングウィンナー かいそう 海藻サラダ かぼちゃの ミルクシチュー	13 ごはん めだまや 目玉焼きカレー フルーツヨーグルト	14 ごはん なんばん チキン南蛮 しお 塩キャベツ ジンジャースープ
17 ごはん さいきょうづ たら西京漬け うめ 梅かつお和え しょうないふういもに 庄内風芋煮	18 ごはん とりにく 鶏肉のコーンマヨ焼き チーズおかか和え ほうれん草の みそ汁	19 ごはん ハンバーグ ブラウンソース ミモザソテー つぶ 粒コーンスープ りんご	20 ごはん ししゃもフライ のりマヨサラダ はくさい 白菜と肉団子の スープ ふりかけ	21 ごはん い 炒り鶏 さんしよく 三色ごま和え もやしとしめじの みそ汁 みかん
24 	25 ごはん あつや 厚焼き玉子 きりぼしだいこん 切干大根と 豚肉の煮物 みそワタンスープ りんご	26 ごはん とりにく 鶏肉の カラフル炒め 春雨和え かきたま汁	27 ごはん マーボー豆腐 だいこん 大根サラダ はくさい 白菜とベーコンの スープ	28
11月 が 毎日 1本つきます	今月の行事食 7日 いい歯の日こんだて 10日 中3バイキング給食 13日 めざまみ産デー 28日 つや姫給食			
今月のめざまみ産デー 飯豊のながめやま牧場さんの ヨーグルトを味わいます。 酸味が少なく、まろやかなのが 特徴です。				

※材料の都合で献立を変更する場合があります。今月の地産地消については、裏面の太字をご確認ください。

和食にかかせないごはん 新米の季節です

11月は、お米が新しい年として扱われる区切りの月です。給食でも新米がでできます。給食のお米は、飯豊町産のはえぬきという品種のお米です。新米になると、いつにもまして甘みのあるふっくらとしたごはんを味わうことができます。とても残念なことに給食の残食で一番多いのが、実はごはん…です。新米になったこの機会に、改めてごはんのおいしさを味わってみましょう。

2025年 11月度



[献立食材予定表]



飯豊町学校給食共同調理場

※栄養価は、小学校3～4年生で算出

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
		1群	2群	5群	6群	3群	4群		
		肉・魚・豆・卵	牛乳・海藻・小魚	穀類・いも・砂糖	油・種実類	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物		
4 火	牛乳 ごはん バリバリはるまき こんにやくチャプチェ 豆腐スープ	はるまき ぶたにく ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごはん さとう	あぶら ごま油 ごま	にんじん こまつな	にんにく しらたき グリーンピース たけのこ ねぎ しょうが		710 kcal 24.2 g 29.5 g 2.4 g
5 水	牛乳 ごはん 肉じゃが シューマイ 大根とえのきのみそ汁	ぶたにく しゅうまい あぶらあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ	しゅうまい 小 2個 中 3個	640 kcal 26.6 g 16.8 g 2.3 g
6 木	牛乳 ごはん 鯖サラサ焼き ヤーコンのきんぴら 親子汁 みかん	鯖 ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう	ごはん ヤーコン さとう ふ	あぶら	にんじん さやいんげん さやえんどう	しいたけ こんにやく たまねぎ みかん		707 kcal 29.6 g 26.3 g 2.0 g
7 金	牛乳 ごはん いかのレモンづけ カミカミサラダ おでん	いか とりにく さつま揚げ こんぶ ちくわ たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	にんじん	レモン汁 こんにやく ごぼう だいこん	うずら 1人2個	632 kcal 27.2 g 20.0 g 2.7 g
10 月	牛乳 ごはん 白身魚フライ オーロラソース コーンサラダ 青菜のスープ	白身フライ とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら	こまつな にんじん	とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ		573 kcal 21.4 g 17.5 g 1.8 g
11 火	牛乳 ごはん さけのつけやき やさいしょうがあえ さつま芋のみそ汁	さけ ちくわ あぶらあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごはん さとう さつま芋		こまつな にんじん	もやし キャベツ しょうが えのきたけ ねぎ		545 kcal 25.1 g 10.7 g 2.5 g
12 水	牛乳 米粉パン ロングウィンナー 海藻サラダ（青じそ） かぼちゃのシチュー	ウィンナー かいそう とりにく	ぎゅうにゅう	パン こむぎこ	無塩バター 生クリーム	にんじん かぼちゃ	きゅうり とうもろこし もやし たまねぎ ほんしめじ		682 kcal 28.3 g 29.4 g 3.1 g
13 木	牛乳 ごはん 目玉焼きカレー フルーツヨーグルト	ぶたにく 目玉焼き	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ごはん じゃがいも カレールウ	あぶら	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご もも みかん バナナ ラフランス		705 kcal 21.4 g 19.9 g 1.7 g
14 金	牛乳 ごはん チキン南蛮 塩キャベツ ジンジャースープ	とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま油 ごま	パセリ にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい えのきたけ		625 kcal 27.6 g 21.6 g 2.5 g
17 月	牛乳 ごはん たら西京焼き 梅かつお和え 庄内風芋煮	たら ちくわ ぶたにく なまあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう	ごはん さといも	ごま	にんじん	梅ひしお こんにやく キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ		557 kcal 27.5 g 14.1 g 2.1 g
18 火	牛乳 ごはん 鶏肉のコーンマヨ焼き チーズおかか和え ほうれん草のみそ汁	とりにく あぶらあげ とうふ 無添加味噌	ぎゅうにゅう チーズ にぼしこ	ごはん	ごま	こまつな にんじん ほうれん草	とうもろこし もやし ねぎ		610 kcal 28.1 g 23.0 g 2.3 g
19 水	牛乳 ごはん ハンバーグ ハンバーグブランチソースかけ キャベツのミモザソテー 粒コーンスープ りんご	ハンバーグ ベーコン たまご とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら	ほうれん草 にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム キャベツ えのきたけ とうもろこし りんご		650 kcal 26.4 g 21.6 g 2.4 g
20 木	牛乳 ごはん ししゃもフライ のりマヨサラダ 白菜と肉団子のスープ ふりかけ（瀬戸風味）	ツナ のり 鶏肉団子	ぎゅうにゅう ししゃもフライ	ごはん	あぶら ごま はるさめ	にんじん	切干大根 きゅうり キャベツ はくさい しいたけ ねぎ	ししゃも フライ 小 2尾 中 3尾	691 kcal 24.7 g 26.0 g 2.6 g
21 金	牛乳 ごはん 炒り鶏 三色ごま和え もやしとしめじのみそ汁 みかん	とりにく ちくわ あぶらあげ とうふ 無添加味噌	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごはん さとう	あぶら ごま油 ごま	にんじん さやいんげん ほうれん草	ごぼう こんにやく たけのこ キャベツ もやし しめじ みかん		608 kcal 27.8 g 14.4 g 2.4 g
25 火	牛乳 ごはん 厚焼き玉子 県産切干大根と豚肉の煮物 みそワンドンスープ りんご	あつやきたまご ワンタン 無添加味噌	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら ごま油	にんじん さやいんげん にら	こんにやく しいたけ たけのこ もやし にんにく りんご		615 kcal 21.7 g 19.0 g 2.4 g
26 水	牛乳 ごはん 鶏肉のカラフル炒め 春雨和え かき玉汁	とりにく ハム たまご とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ さとう	あぶら はるさめ ごま油 ごま	パプリカ ピーマン にんじん こまつな	しょうが たけのこ しいたけ にんにく ねぎ もやし きゅうり しめじ		615 kcal 31.0 g 18.6 g 2.2 g
27 木	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 大根サラダ 白菜とベーコンのスープ	とうふ ぶたにく 無添加味噌 ベーコン	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ごはん かたくりこ	あぶら ごま油 ごま	にら にんじん こまつな	たけのこ しいたけ ねぎ 白菜 しょうが にんにく だいこん きゅうり		587 kcal 25.3 g 20.7 g 2.0 g
28 金	牛乳 つやひめごはん ぶりの揚げ煮 冷や汁 わらびの味噌汁	ぶり 高野豆腐 うちまめ とうふ あぶらあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう はたて にぼしこ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	ほうれん草 にんじん	しょうが キャベツ しいたけ わらび えのきたけ		648 kcal 27.5 g 23.5 g 2.2 g

中3バイキング給食

めざまし産デー