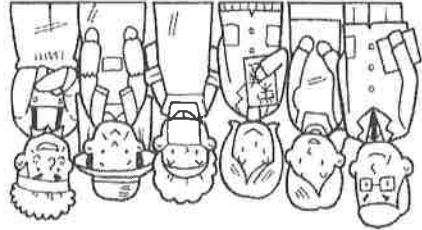


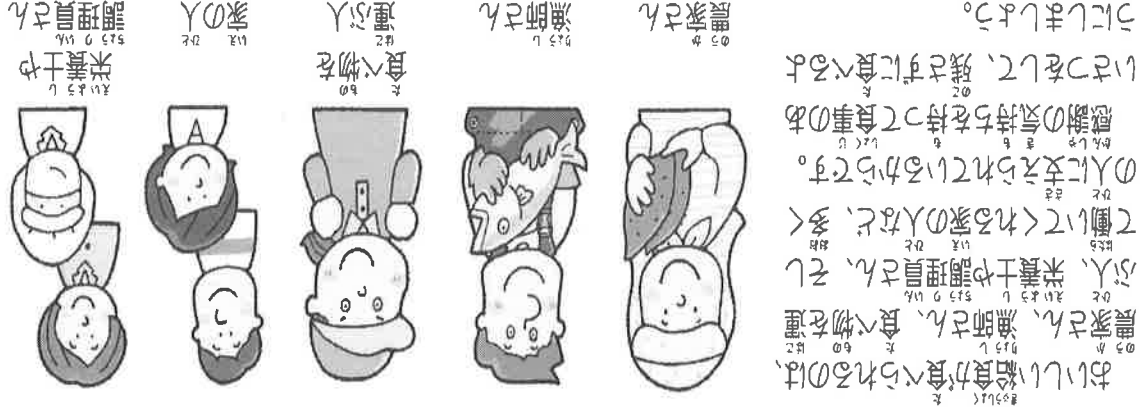
給食だよ



食べ物をくっつける人や
食べられることに感謝しましょう。

11月23日は
勤労感謝の日

想像してみよう！給食を支える人びと



おいしい給食が食べられるのは、
農家さん、漁師さん、食へ物を運
ぶ人、栄養士や調理員さん、そし
て働いてくれる家の人など、多く
の人に支えられているからです。
感謝の気持ちを持って食事のあ
いさつをして、残さずに食べるよ
うにしましょう。

11月は、「いい歯の日」や「勤労感謝の日」や
「和食の日」などがあります。
食に関連するいろいろなことについて、考える
きっかけにしてみたいかがでしょうか？

給食者人員数	南風原小	169
	南風原小	929
	津嘉山小	977
	北丘小	987
	翔南小	576
	南風原中	914
	南風原中	669
合計		5690

発行 南風原町立学校給食 共同調理場

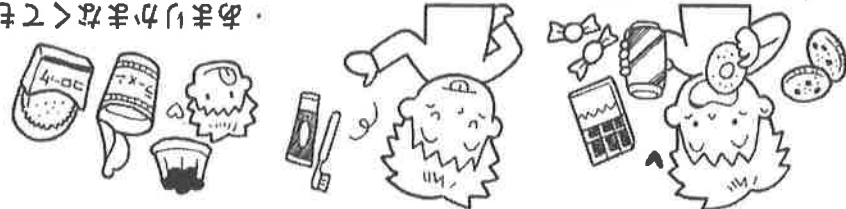
電話 889-3691
FAX 889-0564



11月8日は
いい歯の日

歯を大切にしていますか？

こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます！



・甘い菓子や飲み物の
・歯みがきはめんど
うだからしない
・あまりかまなくても
食べられるやわらか
い食べ物が好き

Q. たらたら食べてよくないの？

A.
食後、酸性に傾いた口の中をだ液の働きによって元の
状態に戻し、歯の表面を修復しています。
とろろが、いつまでも食べ続ける「たらたら食べ」
やアトフトオンやゲムなどをしながらの「な
から食べ」をすると、いつまでも酸性に傾いたま
ま、むし歯になりやすくなります。食事や間食
の時間を決め、食後は歯みがきをしましょう。

「和食：日本人の伝統的な食文化」
は、ユネスコ無形文化遺産に登録
されています。日本には、多様で
豊かな自然や食文化があります。
和食や日本人の伝統的な食文化の
大切さについて考え、未来に伝え
ていきましょう。

ユネスコ
無形文化遺産
和食

今月(11月)の主な食材産地

牛乳	沖縄	・長ねぎ	大分、鹿児島
米	福岡	・とうかん	沖縄
パン(小麦粉)	カナダ、アメリカ	・えのき	沖縄(今帰仁)
豚もも肉	沖縄、スペイン、カナダ、メキシコ、アメリカ	・しめじ	福岡
豚レバー	沖縄、鹿児島、宮崎	・にら	沖縄、福岡、大分
鶏肉	沖縄	・ほろんそう	沖縄、九州
鶏卵	九州	・パイナップル	沖縄
にんじん	長崎、熊本、鹿児島、沖縄	・紅芋	沖縄
たまねぎ	北海道	・小松菜	沖縄(糸満、豊見城)
じゃがいも	長崎、熊本、宮崎、鹿児島	・ねぎ	沖縄(南風原)
キャベツ	九州	・もずく	沖縄
シタス	沖縄、九州	・ミーパン	沖縄
はくさい	鹿児島	・さわら	沖縄
だいこん	鹿児島	・さば	沖縄
セロリ	福岡、長野、北海道、アメリカ	・ケール	沖縄
ピーマン	宮崎、大分、沖縄	・みかん	熊本
赤ピーマン	ニュージーランド、ニュージーランド	・ケール	南アフリカ、アメリカ

牛乳トピック

牛乳40 小魚33 青菜19

この数字は、カルシウムの吸収率を表しています。

わたしたちが食べたものはすべて栄養になるのでは
なく、体に吸収される割合が食品によって違います。
牛乳は、他の食品よりもカルシウム吸収率が高い

という特徴がありますので、牛乳を積極的に飲むように
しましょう。



11月 よていこんだてひょう



食品群	体内でのたどらぎ
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	骨力や体温となる
緑の食品	体の調子をどとのえる

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。 ※魚には小骨がある可能性がありますので、気をつけて食べましょう。

こ だ ん	1(月) 県産品補助事業(アガササー) ニクとう アガササー ぶたのしょうがいため ごはん	2(火) ミートボール ココロパン ココアあげパン(卵) キヤベツ ステーキ	3(水) 文化の日 	4(木) マスケット ゼリー とりとだいずの たまごやき ごはん	5(金) とうにゅうパネナコッタ くりごはん さきみチーズ
あか	さゆりこゆう、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ	さゆりこゆう、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ、めん棒	さゆりこゆう、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、とろろ、みそ、わかしずき	さゆりこゆう、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、だいず、せりふ	さゆりこゆう、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、とろろ、みそ、わかしずき
き	ごめ、だいず餅、さとう、めん棒、ごまき、こくとう	ごまき、さとう、だいず餅、こくとう、アーマシド、じゃがいも、チーズ、なたね油	ごめ、だいず餅、ごまき、さとう、めん棒	ごめ、さとう	ごめ、お好み焼き、だいず餅、くり、ごまき、パン、むぎ、さとう、めん棒
みどり	たまねぎ、にんじん、キヤベツ、ごんにやく、いんげん、しょうが	たまねぎ、にんじん、キヤベツ、たまねぎ、ごんにやく、しょうが	たまねぎ、にんじん、だいこん、きぬぎし、ごまき、しょうが	たまねぎ、にんじん、ごんにやく、たまねぎ、しょうが、いんげん	たまねぎ、にんじん、ごんにやく、たまねぎ、しょうが、いんげん
こ だ ん	8(月) いい歯の白 アーマシド さばみぞれに ごはん むぎごはん キタスじる	9(火) ●リクエスト ●キムチーヌにくじゃが ごはん	10(水) はるまき ごはん アーマシド とうがん	マスライス アーマシド ●タコライス(具) ごはん だいこんスープ	12(金) キヤベツいりひらつくね もちきび ぶたにくと しらたきいため ごはん
あか	さゆりこゆう、とうふ、さば	さゆりこゆう、とうふ、とうがら、だいず、チーズ、ぶたにく	さゆりこゆう、とうふ、ぶたにく、だいず、とろろ、みそ、ごまき	さゆりこゆう、ぶたにく、あぶらあげ、ぶたにく、だいず、ぶたにく、レバー、チーズ	さゆりこゆう、ぶたにく、とうがら、ぶたにく、めん棒、とうがら
き	ごめ、お好み焼き、さとう、めん棒、アーマシド	ごめ、じゃがいも、だいず餅、さとう	ごめ、だいず餅、ごまき、さとう、めん棒	ごめ、めん棒、ごまき、さとう、だいず餅	ごめ、もちきび、だいず餅、さとう、チーズ、めん棒
みどり	ごんにやく、にんじん、えのき、しらす、わかめ、しょうが、いんげん、たまねぎ、かんとん、とうがら	ごんにやく、ごぼう、お好み焼き、ほうたけ、たまねぎ、ごんにやく、いんげん、しょうが	とうがら、にんじん、たまねぎ、にら、しょうが、ごんにやく、キヤベツ、もやし、しょうが	ごんにやく、だいこん、ごまき、たまねぎ、コーン、あかじーヌ、ピーマン、トマト、レモン、パプリカ、にんにく、パプリカ	ごんにやく、にんじん、たまねぎ、たまねぎ、コーン、あかじーヌ、ピーマン、トマト、レモン、パプリカ、にんにく、パプリカ
こ だ ん	15(月) ●リクエスト フルーツカラフルゼリー ごはん ●ほうれんそう ジュース	16(火) 県産品補助事業(紅芋) グルテン からあげ ラムニー ごはん あぶらあげの ごはん	17(水) グルテン フルーツ (幼・小) きんぴらりんご ごはん つみれじる	18(木) ●リクエスト ハンバーグのソースかけ ごはん なまよしパン ●ココアあげパン スープ (南屋中)	19(金) 県産品補助事業(ミーパン) カツオみそ汁 おきなわちゃんぽんどん (具) ごはん ミーパン
あか	さゆりこゆう、ぶたにく、むぎ、めん棒、コーン、しらす、いんげん、たまねぎ、かんとん、とうがら	さゆりこゆう、ぶたにく、あぶらあげ、みそ、グルテン	さゆりこゆう、たら、ほし、ほたて、まゆ、まめ、あじ、たら、とうがら、ぶたにく	さゆりこゆう、ぶたにく、ぶたにく、ぶたにく、ぶたにく	さゆりこゆう、ぶたにく、ぶたにく、ぶたにく、ぶたにく
き	ごめ、アカーニ、じゃがいも、ごまき、ごまき	ごめ、めん棒、だいず餅、さとう	ごめ、チーズ、さとう、はるまき、だいず餅、ごまき、さとう	ごまき、さとう、だいず餅、ごまき	ごめ、だいず餅、さとう
みどり	ごんにやく、たまねぎ、ほうれんそう、コーン、お好み焼き、りんご、パイナップル、もも、ぶたにく、とうがら	たまねぎ、ごまき、ごんにやく、たまねぎ、シュークリーム	たまねぎ、ごまき、ごんにやく、たまねぎ、シュークリーム	ごんにやく、キヤベツ、しめじ、グリルピーン、たまねぎ、セロリ、トマト	ごんにやく、ほうれんそう、キヤベツ、たまねぎ、ごまき、いんげん、シュークリーム
こ だ ん	22(月) ごぶたにくと だけのこいため ごはん けんちんじる	23(火) 勤労感謝の日 	24(水) 和食の日 れいどう みかん ごぼうつつみやき ごはん なめこじる	25(木) ●リクエスト フルーツゼリーの めタルト カツチン ライス ミネチカツ	26(金) ●リクエスト ミルマダー ココタ さわらフライ スパゲチオー ヴェ(麺)
あか	さゆりこゆう、ぶたにく、とうふ、ぶたにく	さゆりこゆう、ぶたにく、あぶらあげ、みそ	さゆりこゆう、ぶたにく、あぶらあげ、みそ、とろろ	さゆりこゆう、ぶたにく、ぶたにく、ぶたにく	さゆりこゆう、ぶたにく、ぶたにく、ぶたにく
き	ごめ、さとう、みそ、さとう	ごめ、お好み焼き、だいず餅、パン、ごめ、めん棒、さとう	ごめ、お好み焼き、だいず餅、パン、ごまき、さとう	ごめ、お好み焼き、だいず餅、パン、ごまき、さとう	ごまき、だいず餅、むぎ、さとう
みどり	ごんにやく、だいこん、ほうれんそう、ごんにやく、たまねぎ、ピーマン、しょうが、ごんにやく、たまねぎ、しょうが	さゆりこゆう、ぶたにく、わかめ、ぶたにく、うすらたまご、だいず	たまねぎ、ごまき、ごんにやく、たまねぎ、しょうが、みかん	ごんにやく、たまねぎ、アーマシド、コーン、ピーマン、とうもろこし、たまねぎ、キヤベツ、しょうが、パプリカ	たまねぎ、キヤベツ、にんじん、アーマシド、あかじーヌ、さとう
こ だ ん	29(月) グルテン フルーツ (中) ハンバーグ ゼリー ごはん アグーとんじる	30(火) ミニうどん ちゅうかういため ごはん ごまくスープ	24(水) 和食の日 れいどう みかん ごぼうつつみやき ごはん なめこじる	25(木) ●リクエスト フルーツゼリーの めタルト カツチン ライス ミネチカツ	26(金) ●リクエスト ミルマダー ココタ さわらフライ スパゲチオー ヴェ(麺)
あか	さゆりこゆう、ぶたにく、みそ、うす、あつあげ	さゆりこゆう、ぶたにく、あぶらあげ、みそ	さゆりこゆう、ぶたにく、あぶらあげ、みそ	さゆりこゆう、ぶたにく、ぶたにく、ぶたにく	さゆりこゆう、ぶたにく、ぶたにく、ぶたにく
き	ごめ、けんちん、だいず餅	ごめ、めん棒、だいず餅、ごまき、さとう	ごめ、さとう、ごま	ごめ、お好み焼き、だいず餅、パン、ごまき、さとう	ごまき、だいず餅、むぎ、さとう
みどり	ごんにやく、にんじん、ごんにやく、しいたけ、ねぎ、パイナップル、にら、シュークリーム	しいたけ、にんじん、だいこん、たまねぎ、キヤベツ、シュークリーム、しょうが、ごまき	しいたけ、にんじん、だいこん、たまねぎ、キヤベツ、しょうが、ごまき	しいたけ、にんじん、だいこん、たまねぎ、キヤベツ、しょうが、ごまき	しいたけ、にんじん、ごんにやく、たまねぎ、しょうが、いんげん

目指せ「はし名人」

はしの持ち方

- ① えんぴつと同じように、親指人差し指に、上下に動かす。中指で1本のはしを持つ。
- ② 数字の「1」を書くように、上下に動かす。
- ③ もう1本のはしを、親指の付け根から、食べ物をはさみず、中指と薬指の間に通す。
- 下のはしは動かしてあげよう!

