

給食だより

令和6年10月号

千代田町学校給食センター
おうちのひととよんでね

今月の給食目標

群馬県や千代田町で

とれる農産物について

知ろう

毎月19日は

「いただきます」の日



学校給食ぐんまの日！ぐんまの味を楽しもう

10月28日は「群馬県民の日」です。それに伴って、24日の「学校給食ぐんまの日」には群馬県産の食材をたっぷり使った料理を出します。群馬県には豊かな自然があります。それをいかして、いろいろな作物が作られています。中には、日本中でいちばん多く作っているというものもありますよ。群馬県にはすばらしいところがたくさんあります。それを学んで、もっともっと群馬県を好きになりましょう。



夏の暑さが過ぎ、過ごしやすい季節となりました。学問、スポーツ、芸術、読書など秋はさまざまな活動に打ち込み、才能を伸ばすのにぴったりな季節です。また、さば、さつまいも、くり、ぶどう、かき、きのこ類などおいしい食べ物がたくさん出回ります。秋を感じる食べ物をたくさん見つけ、よく味わいながら食べて冬に備え、丈夫な体をつくりましょう。

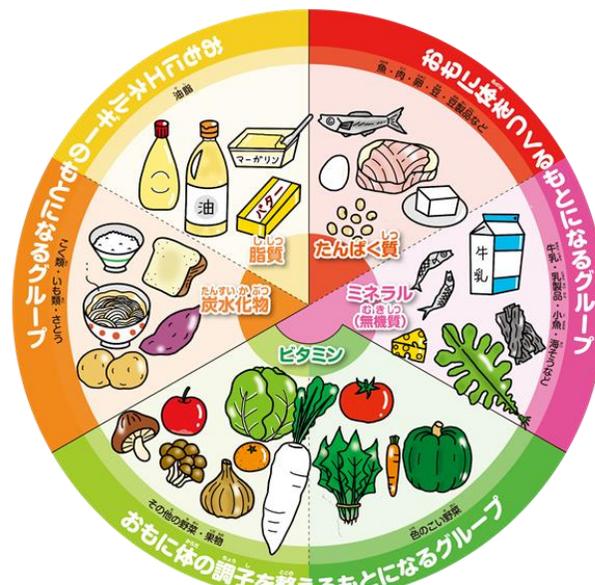
食品と栄養素のはたらき

私たちは食べ物を食べ、生きていくために必要な成分を体の中に取り入れてエネルギーに変えたり、体をつくったり、体の調子を整えたりするために利用しています。このような営みを「栄養」といい、その栄養として食物から取り入れられる成分を「栄養素」といいます。

栄養素については、中学校まではそのはたらきや性質から「炭水化物」「脂質」「たんぱく質」「無機質（ミネラル、とくにカルシウム）」「ビタミン」の5つについて学びます。給食の献立表などで使われている黄・赤・緑の3つの食品グループや、中学校で学ぶ6つの基礎食品群は、この「5大栄養素」にそって、それぞれの食品に多く含まれ、おもにはたらく栄養素でグループ分けをしたものです。米や麦など穀物やその加工品に多い「炭水化物」、肉・魚・卵など動物由来の食べ物には「たんぱく質」、野菜・果物に多い「ビタミン」といった特徴がよくわかります。

多く含まれるビタミンB群など、この分け方ではうまく当てはまらないケースもあります。

1つの食品には、さまざまな種類の栄養素が複数含まれています。こうした食品グループはあくまでも食品を選んだり、食事を作ったりするときの大きな目安になるものです。実際に食事をする場面では、いろいろな食品を、食べる量や時間、そして味や彩り、調理法の組み合わせも考えながらまんべんなくとるように心がけましょう。



サラダ…全国一位をほこる群馬のこんにやくをサラダにしました。

パン…群馬県産の小麦「ゆめかおり」で作ったパンです。



牛乳…太田市にある東毛酪農から届けてもらっています。

お切り込み…群馬県で昔から食べられている幅広いの煮込みうどんです。

給食で日本一周

10月は北海道の郷土料理をご紹介します。

いももち
北海道はじゃがいもの産地として有名です。じゃがいもを蒸してつぶしたものに片栗粉を混ぜ、団子にしたものを揚げたり焼いたりして作ります。

石狩汁
北海道の石狩市の郷土料理である「石狩鍋」をイメージして作った汁物です。鮭の切り身をたくさんの野菜を煮て、味噌で味付けをしています。



教えて！調理員さんのリピートレシピ

今月のリピートレシピは、豚肉の南部焼きです。お弁当にもぴったりなメニューです。

「豚肉の南部焼き」

材料	分量 (4人分)	作り方
豚肉こまぎり	200g	1. ピーマンは千切り、たまねぎは半分にし繊維にそって5mm幅に切る。 2. 豚肉にAで下味をつけておく。 3. フライパンに油を入れ、2の肉を炒める。 4. 肉に火が通ったら、たまねぎを加えて炒め、色が透き通ってきたら、さらにピーマンを加えて炒める。 5. 最後にすりごまを入れて混ぜ、できあがり。
おろししょうが	小さじ1/2	
料理酒	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1弱	
さとう	大さじ1	
油	小さじ1	
ピーマン	20g	
たまねぎ	60g	
すりごま	大さじ1と1/2	



