

給食だより

令和2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



食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、秋は気候がよく、充実した日々が過ごせる季節です。脂がのった魚や、とれたての果物・野菜など、おいしいものをたくさん食べて、いろいろなことにチャレンジしてみましょう！

10月24日は学校給食ぐんまの日！

今年もやります！☆おっきりこみ給食☆

“学校給食ぐんまの日”は、群馬県や千代田町でたくさんつくられている農産物や郷土料理を知り、もっともっと地域を好きになってほしいと制定されました。おっきりこみは群馬県の郷土料理です。千代田町などの東毛地区では「煮ぼうとう」「煮ぼうと」「煮こみ」と呼ばれることが多いようですが、群馬県では「おっきりこみ」と呼び方を統一し、群馬の名物料理としてアピールしています。今年には特別に上州地鶏を使用したおっきりこみを提供予定です。

<おっきりこみの作り方>

■材料（4人分）■

- 冷凍おっきりこみ麺・200g
- ぶた肉・・・60g
- 油揚げ・・・1/2枚
- だいこん・・・3cm
- にんじん・・・1/4本
- しいも・・・1個
- ほうれん草・・・1/4束
- ねぎ・・・1/2本
- しいたけ・・・2枚
- しょうゆ・・・大さじ2
- みりん・・・小さじ1
- だし汁・・・適量

■作り方■

- 油揚げは短冊切り、だいこん、にんじんはいちょう切り、しいもは半月切り、ねぎは斜め輪切り、しいたけは細切り、ほうれん草は3cmに切り、下ゆでする。
- 沸かしただし汁にぶた肉、だいこん、にんじん、しいも、しいたけを入れて一煮立ちさせ、あくをとる。
- 火が通ったら油揚げ、ねぎ、おっきりこみ麺を入れてさらに一煮立ちさせ、味を整える。
- 仕上げにほうれん草を加える。

※材料は給食の汁椀4杯分の量です。

※給食のおっきりこみ麺は群馬県学校給食会が開発した群馬県産小麦使用の麺です。



食べ物の栄養のはたらきを知ろう！

食べ物は体の中でのおもなはたらきによって、3つのグループに分けることができます。3つのグループからバランスよく食べて元気に過ごしましょう。

<p>赤のグループ たんぱく質・無機質(カルシウム)</p> <p>丈夫な体! (おもに体をつくる)</p>	<p>緑のグループ ビタミン・無機質</p> <p>元気でニコニコ! (おもに体の調子を整える)</p>	<p>黄のグループ 炭水化物・脂質</p> <p>パワーアップ! (おもにエネルギーになる)</p>
---	---	---

※無機質はミネラルともいわれます。無機質のうち、カルシウムは骨や歯の成分になりますが、無機質には体の調子を整えるはたらきもあります。

成長期と貧血

日々成長している子どもは、体が大きくなるにつれて必要とする血液量も増え、貧血が起こりやすくなります。日頃の食生活に気をつけて貧血を予防しましょう。

<p>どんな症状があるの？</p> <p>貧血では、立ちくらみやめまいだけでなく、勉強がはかどらない、イライラする、疲れやすいといった症状が起こることがあります。</p>	<p>スポーツをする人はとくに注意！</p> <p>激しい運動で血液中の赤血球が損傷しやすいので、男女問わず注意しましょう。</p>
<p>鉄とビタミンCをしっかりとろう！</p> <p>レバー、あさりなどに多いヘム鉄は体に吸収されやすく、また野菜や大豆に多い非ヘム鉄もビタミンCと一緒にとると吸収されやすくなります。</p>	<p>たんぱく質も忘れずに！</p> <p>赤血球をつくる材料となるたんぱく質をとることも大切です。肉・魚・大豆などを組み合わせしっかりと食べましょう。</p>