

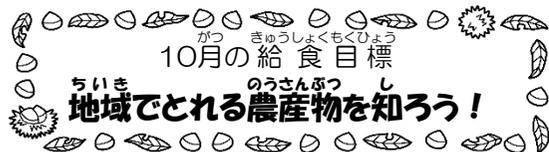
給食だより

毎月19日は いただきますの日

平成30年10月号

千代田町立学校給食センター
おうちのひととよんでね

朝夕は涼しくなってきましたね。この季節はお米や果物など収穫される農産物がめじろおしです。食欲の秋！よく食べ、よく運動して、心身ともに実りの多い秋にしましょう！



群馬県でたくさん作られている食べもの

生産量全国5位以内の食べもの (H28「群馬の農業」より)

ふき 全国2位	えだまめ 全国2位	こんにゃくいも 全国1位	キャベツ 全国1位	きゅうり 全国2位	うめ 全国2位
ほうれんそう 全国3位	なす 全国3位	チンゲンサイ 全国4位	ごぼう 全国5位	しゅんぎく 全国5位	こまつな 全国5位
こむぎ 全国4位	コーン 全国4位	ねぎ 全国5位	にら 全国5位	しいたけ 全国5位	やまのいも 全国4位
はくさい 全国3位	レタス 全国3位	せいにゅう 全国3位			

群馬県は日照時間といて、太陽が地面を照らす時間の長さが全国でもトップクラスです。豊かな自然を生かした野菜・果樹の栽培や畜産がさかんで、たくさんの食べものが群馬県で作られています。

食育！ ～地産地消の良さってなあに？～

“地産地消”とは、地域で生産されたものを地域で消費することを言います。千代田町の給食でも、千代田町でとれたお米や野菜、群馬県でとれた野菜などを積極的に取り入れています。地産地消にはたくさんの良いことがあります。

- 新鮮！** 運ぶのにかかる時間が短くてすむため、新鮮な材料が手に入ります。
- 安心安全！** どんなどころで作られているのかがわかり、安心して食べられます。
- エコ！** 運ぶのにかかるガソリンなどが少なくすむため、環境にも優しいです。
- 自給率UP！** 食料自給率が上がり、地域の農業の活性化につながります。

今年もおっきりにみ給食を実施します！



おっきりこみは、群馬県の郷土料理です。群馬県では古くから小麦の栽培が盛んで、おっきりこみをはじめ、焼きまんじゅうやうどんなどの小麦粉を使った料理が発達しました。おっきりこみは、幅広い野菜中心の具といっしょに煮込んだ料理です。おっきりこみの歴史は古く、江戸時代中期にまでさかのぼるといわれています。給食では今年も10月24日学校給食ぐんまの日におっきりこみや群馬県の食材をたっぷり使ったメニューを提供します！



目を大切に

10月10日は目の愛護デーです。みなさんは普段から目を大切にしていますか？目が疲れると、頭痛や肩こりなどをまねくことがあります。ノーメディアデーや、遠くを見るなどで目を休ませるほか、日ごろから栄養バランスの良い食事をとることが目の健康にとって大切です。アントシアニンやビタミンAは目の働きを助けてくれる栄養素として知られています。

10月10日

アントシアニンを多く含む
なす・ブルーベリーなど

ビタミンAを多く含む
にんじん・ほうれんそう・かぼちゃなど

旬の地場産 レシピコーナー



フライビーンズ

- 材料 (4人分) ■
- 水煮大豆 50g ・砂糖 大さじ1強
 - 片栗粉 適量 ・しょうゆ大さじ1と1/2
 - さつまいも100g ・揚げ油 適量
 - ごま 小さじ1
 - ちりめんじゃこ 大さじ1と1/2

- 作り方■
- さつまいもは皮付きのまま、薄いちょう切りにする。
 - 水煮大豆、さつまいも、ちりめんじゃこは薄くでんぷんをまぶしておく。
 - 揚げ油で②を揚げる。
 - しょうゆ、砂糖を煮立てて、③をからめ、最後にごまをふって出来上がり！

さつまいものおいしい季節になりました。じゃこやごまも入っているのでカルシウムもとれ、おやつにもオススメです。甘塩っぱい味が後を引くおいしさです。

★組み合わせ例：カレーうどん、フライビーンズ、大根ツナサラダ

