

給食だより

令和5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

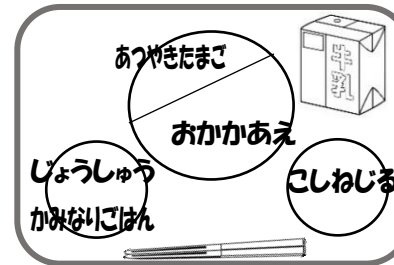


給食で日本一周 今月は群馬県特集です！



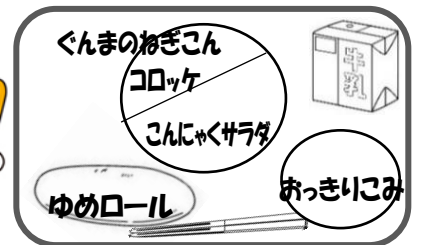
10月28日は「群馬県民の日」です。それに伴って、今月の「給食」で日本一周は「群馬県特集」です。18日と24日の二日間、群馬県の郷土料理や特産物を使った献立を作っていきます。群馬県には、豊かな自然があります。それをいかして、いろいろな作物が作られています。中には、日本中でいちばん多く作っているものもありますよ。群馬県には素晴らしいところがたくさんあります。それを学んで、もっともっと群馬県を好きにならしましょう。

18日の給食



上州 かみなりごはんは、群馬県産のこめ米やこんにやく、ごぼう、にんじん、とりく鶏肉などで作られた炊き込みご飯です。群馬名物の「雷」にちなんで作られた炊き込みご飯です。「こしね汁」には、群馬の特産物である「こんにやく」「しいたけ」「ねぎ」の頭文字をとって、その名がつけられました。

24日の給食



こんにやくは、こんにやく芋という芋から作られています。群馬県は全国で一番こんにやく芋を作っている県です。群馬県のこんにやくをサラダにしました。パンは群馬県のお麦で作った「夢ロール」、牛乳は太田市にある東毛酪農から届けていただいています。「おっきりこみ」は群馬県で昔から食べられている料理です。幅の広い麺を旬の野菜やキノコと一緒に煮込んで作ります。

10月10日は
目の愛護デー

疲れ目にはビタミンを！

目の健康のためには、まず主食・主菜・副菜をそろえて、食べものからいろいろな栄養素をバランスよくとることが大切です。そのうえで、目を強くする栄養素をたっぷりとりましょう。ビタミンAやビタミンB1・B2がおすすめです。

ビタミンA
緑黄色野菜
レバーなど

ビタミンB2
さば・さんま
たまご
とうもろこし
など

ビタミンB1
豚肉
にんにく
えだまめなど



自然によくかむ習慣がつく

ご飯の特徴はお米を粒のまま食べることです。粒なのでよくかまないとならず、よくかむ習慣がつきやすい食べ物です。



じつは太りにくい

ご飯は油や砂糖を使わず、水だけを使って炊きます。量の割にエネルギーは低く、ヘルシーな食べ物といえます。



ゆっくり消化され、腹持ちがよい

お米は周りが硬い細胞壁で囲まれています。そのお米を粒のまま食べるご飯は、消化・吸収がとても緩やかです。



どんな料理にもよく合う

ご飯の隠れたよさは、どんな料理にもよく合うところ。いろいろなおかずに組み合わせられ、日本の食卓を豊かにしています。

