

10月 給食だより

令和5年度 甘楽町学校給食センター

朝夕は少しずつ涼しくなってきました。日中との気温差があり、体調を崩しやすい時季です。健康管理には気を付けましょう。実りの多いこの季節は、お米やくだものなど農作物の収穫が多く、おいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく運動して、心も体もともに充実した秋にしていきましょう。

【今月の献立】

- 10/3 味の旅は「大阪府」です。大阪といえば「たこ焼き」ですが、隠れた大阪の味を再現します。「かやくごはん・牛乳・たこ焼き・小松菜の炊いたん・ハリハリ鍋」
- 10/4・25 小学校6年生で行っている食に関する授業で「和食」について勉強し、6年生が考えた1食分の献立を提供します。
- 10/13 こんにゃくゼリーは、マンナンライフさんより「ラクラッシュ」を無償提供していただきました。
- 10/16 姉妹都市のイタリア チェルタルド料理です。
- 10/17 おはなし給食は「チキンライスがいく。」です。チキンライスに足がえ、自分に似た形のものに出会っていく不思議な旅のおはなしです。
- 10/24 「学校給食ぐんまの日」 地域や県産の食材をたくさん使った献立です。
- 10/27 十三夜の行事食 十三夜は「豆名月」とも言われているため、「五目煮豆」を作ります。
- 10/30 めんたいパークコラボ献立です。

給食目標

食生活を見直そう

がんや心臓病、脳卒中など生活習慣と関係が強い病気（生活習慣病）が日本人の死因の上位を占めています。食事や運動、睡眠などの生活習慣を振り返って、生活習慣病を予防するために行えることを考えましょう。

糖分をとりすぎると



肥満をまねくおそれがあり、糖尿病や脂肪肝などにも注意が必要です。虫歯の原因にもなるので、注意しましょう。

塩分をとりすぎると



高血圧症の原因になります。ほかにも胃がんや脳の血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなります。

脂質をとりすぎると



肥満になりやすいだけでなく、脂質異常症、また、将来、大腸がんなどによる危険が高まります。

このままで大丈夫！



脂質や塩分の多い食事を長く続けると、糖尿病などの生活習慣病になる危険が高まります。

10月24日は、「学校給食ぐんまの日」です。



日頃から給食には町内産の米や地域の野菜などを使用していますが、「学校給食ぐんまの日」は、給食により多くの県内の農産物を使うことで、みなさんに群馬県の豊かな自然のめぐみに気づいてもらうことが目的です。



※給食では、甘楽町産の地場産物を積極的に使っています。

※地場産物とは、地域でとれる食べ物のことです。学校給食は、地域の生産者によって生産された新鮮な食べ物をたくさん使っています。

献立表の★印は、甘楽富岡地区の野菜。★印は、甘楽町の有機野菜です。

ぜひチェックしてみてください。



GUNMA QUALITY
★★★

このマーク知っていますか？

私たちが住む群馬県は、高品質な農畜産物を生産し、全国各地に届けられ、多くのみなさんを笑顔にしています。

「GUNMA QUALITY（ぐんまクオリティ）」は、群馬県の農畜産物をみなさんに知って、食べてもらうためのシンボルマークです。

2016年に作られ、多くの群馬県産の農畜産物や加工品にマークがついています。お店でも見つけてみてはいかがでしょうか？

給食レシピ

めんたいパークとのコラボメニュー

めんたいクリームスパゲッティ



【中学校の給食量 4人分】

スパゲッティ	180g
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/3本
いか	100g
酒	小さじ1
マッシュルーム	25g
エリンギ	中1本
★めんたいこ	2腹
★豆乳	120ml
★ノンエッグ マヨネーズ	大さじ1強
★めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ1
昆布だし（顆粒）	少々
オリーブオイル	大さじ1

作り方

①玉ねぎはスライス、にんじんは千切り、エリンギは短冊切り、いかは短冊に切り酒をふっておく。めんたいこは、薄皮を外し、身をほぐしておく。

②鍋に湯をかけて麺をゆでる。

③★の材料をボールでよく合わせておく。

④フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、いか、玉ねぎ、にんじん、エリンギ、マッシュルームを炒める。しんなりしてきたら、③を入れる。

昆布だしで味をととのえる。

⑤ゆで上がった麺と合わせて出来上がり！

*給食では、ノンエッグマヨネーズや豆乳を使用していますが、マヨネーズ・牛乳でも作れます！

*仕上げに、きざみのり、しそ、粉チーズなどのアレンジをしてもおいしく召し上がれます。