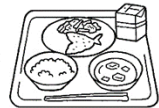


12月 給食だより



令和6年12月 甘楽町学校給食センター

カレンダーも残り少なくなってきました。寒い冬を健康に過ごすためには、日頃からバランスのよい食事をとり、積極的に体を動かし、十分な睡眠をとって体をしっかり休めることが大切です。とくに冬はかぜやインフルエンザが流行します。しっかり予防して元気に新年を迎えましょう。

かぜに負けない食事をしよう！

たんぱく質

肉 魚 卵 大豆 牛乳



たんぱく質は、おもに体をつくるもとになりますが、体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。



冬の旬のさけ、たら、ぶりなどおかずに取り入れると、たんぱく質だけでなく、ビタミンや体によいあぶらもとれます。

ビタミンA

にんじん かぼちゃ ほうれん草
大根の葉 春菊 みかん レバー
たら あんこうの肝



ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体に侵入するのを防ぎます。



色の濃い野菜に多く、魚やレバーなどに多く含まれます。冬においしい野菜をたくさん入れてなべ物などがおすすめです。

ビタミンC

ブロッコリー 芽キャベツ かぶ
の葉 じゃがいも かき みかん
ゆず きんかん いちご



ビタミンCは、寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。



みかんは手軽に食べるのでできる果物です。ビタミンCは、うす皮の白いすじの部分に多いので、ぜひまるごと食べましょう！

12月5日のおはなし給食

「みかんきょうだいのぼうけん」



深夜のスーパーを舞台に、みかんの兄弟が探検するお話です。「もう、こんなぎょうぎょうはいやだー！」と、ふくろからとびだしたみかんのきょうだい。誰もいないお店の中を、たんけんに出かけます。見よう見まねでお金を払い、念願のチョコも口にしますが…。

かわいいみかんたちがスーパーのあちこちを動き回ります。リアルな店内の描写が見事な、楽しいお話です。

出版社：BL出版 作・絵：ホソカワ レイコ

12月7日は、「甘楽町学校給食の日」です

昭和7年12月7日に福島小において、日本で最初の栄養給食として約700食の学校給食が開始されました。昭和9年11月には、昭和天皇が学校給食に深く感心を寄せ、福島小の給食の様子を侍従に視察させたことを記念した「御使御差遣記念碑」が福島小にあります。(写真)

栄養給食の始まりは、文部省から発表された群馬県青年の体格検査の結果が全国と比べて劣っており、背は低く小さく、結核等になる人も多かったことのようにです。そこで、栄養改善事業が県主体で行われ、甘楽町福島をモデル地区として、国から栄養士が2名派遣され、カロリーや栄養素を考えた献立や作り方を住民に泊まり込みで教え、食事と栄養の重要性を普及させていったそうです。その後、町の給食はごはんを持参し、おかずを調理場でつくるという方法でおこなわれていました。



【記念碑昭和】
(昭和15年11月建立)

2012年に県立歴史博物館所蔵の資料から当時の献立表などが見つかり、献立が再現されました。町では、この年「学校給食発祥の地」として「甘楽町学校給食の日」(12月7日)を制定しました。毎年この日の前後の給食に当時のメニュー「みそスチュー」「豆みそ」を出しています。

品名	数量	備考
食	飯金	150
汁	味噌汁	150
漬	漬物	150
大	大根	150
八	八宝	150
汁	汁	150
計	計	150

【当時の献立表】

ゆずと冬至



冬至にゆず湯に入るのは「冬至」を「湯治＝お湯に入って病を治す」にかけ、また、ゆずで「融通よくいぎましよう」という意味もあったそうです。

給食レシピ

甘楽町の歴史の味 **豆みそ**

12/2の給食です！

【4人分】

- 乾燥大豆 60g
- 片栗粉 大さじ3
- 揚げ油 適量
- きゅうり 1本
- にんじん 1/2本
- ★白みそ 小さじ2
- ★砂糖 大さじ1と1/2
- ★みりん 小さじ1/2
- いりごま 小さじ1

作り方(給食の作り方で)

- ① 乾燥大豆を前日より水に戻しておく。
- ② きゅうり、にんじんは大豆より少し大きいさいの目に切る。
- ③ 湯をわかし(分量外)、きゅうりとにんじんをさっとゆで、冷水にさらし冷やしておく。
- ④ ①で戻した大豆に片栗粉をつけ、油で揚げる。
- ⑤ ★の調味料をよく溶き合わせ、鍋で加熱する。
- ⑥ ⑤に冷ましておいた野菜、揚げた大豆を合わせ、仕上げにいりごまを入れて出来上がり♪