



給食だより

沼田市沼田給食センター
TEL 23-1672

すっかり秋らしくなり、過ごしやすい季節となりました。運動の秋、読書の秋です。運動に勉強に元気に取り組む格好の季節になりました。十分な睡眠、バランスのよい食事を心がけ、体調をととのえましょう。

10月の目標・・・・・・・・・・

地域の食材・郷土料理を知ろう

・・・・・・・・・・・・・・・・

毎年、10月24日は「学校給食ぐんまの日」です

「学校給食ぐんまの日」は、給食に県内産の農産物をたくさんつかうことで、みなさんに群馬県の豊かな自然のめぐみに感謝し、ふるさとのよさを感じてほしいと願い制定されました。群馬県では利根川水系の豊富な水、長い日照時間、関東平野から上毛三山へと続く標高の差をいかし、野菜をはじめさまざまな農作物がとられています。そして、東京まで車で1時間の距離を生かして、群馬県内だけではなく、大都市へ新鮮な野菜や果物を提供しています。

～生産量全国5位以内のぐんまの食材（平成27年度）～

全国順位	品目名
1位	こんにゃくいも
2位	キャベツ・きゅうり・うめ・ふき
3位	ほうれんそう・なす・レタス・ちんげんさい
4位	小麦・はくさい・とうもろこし・牛乳
5位	ねぎ・しゅんぎく・やまいも・こまつな・ごぼう・生しいたけ



給食には地域の食材がいっぱいです。

沼田では、毎日の給食に地域でとれた食材をたくさん使っています。地域でとれた食材をその地域で食べることを「地産地消」といいます。地産地消には、いいところがたくさんあります。

自分たちが住んでいる地域でとれる食べものを地場産物といいます。地場産物は生産している人が近くにいるので「顔が見える」「話ができる」などの良い点があります。また、どうしてこの地域で作られるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。

10月の給食で使用している沼田市産の食材

はくさい、ねぎ、だいこん、みそ、こんにゃく など

10月の給食で使用している群馬県産の食材

米、牛乳、小麦、キャベツ、ほうれん草、こまつな など



身土不二（しんどふじ）

「身土不二」という言葉を聞いたことがありますか？「身土不二」とは、**身体（からだ）**と**環境（土）**とは、**二つに分けて考えることができない（不可能）**と言うことです。自分の住んでいるところの近くでできたものを食べることが身体いいですよ、ということです。

近くでとれた野菜やお米は、あなたと同じ水や空気、土などの中で育っています。それを食べるということは、自分と同じように育ったなかまの野菜たちから、いのちのパワーをもらうということです。近くでとれた野菜をたくさん食べましょう。

郷土料理を知ろう

郷土料理とは、昔からその地域で食べられていた料理のことです。郷土料理には、地域で作られた食材が使用され、それぞれの地域や風土、気候を生かした昔の人々の知恵が詰まっています。今月は学校給食ぐんまの日の給食に「おっきりこみ」を出します。

【おっきりこみ】

小麦の生産が盛んな群馬県では、昔からうどんやお焼き、焼きまんじゅうなどいろいろな小麦料理が食べられていました。その中でも、畑仕事に忙しい農家のお母さんが少しでも早く家族に食事を出したいと、家にある野菜などを使って工夫したのが「おっきりこみ」です。野菜たっぷりの健康的な食事です。



今年の「学校給食ぐんまの日」の献立です！

群馬県では、地域を知り郷土愛を深めることを目的として、毎年10月24日を「学校給食ぐんまの日」としてしています。沼田給食センターは24日に「学校給食ぐんまの日」の献立を実施します。いつにも増して地場でとれた野菜や果物などをたくさん使って給食を作ります。

今年の「学校給食ぐんまの日」の献立はこんな献立です。お楽しみに！！

こんにゃく / やき
サラダ / まんじゅう

ぐんまちゃん / たまごやき

こめっこばん / おっきりこみ

こめっこばん

群馬県産の米を粉にして、焼いたパンが「こめっこばん」です。給食では他にも群馬県産の小麦粉（ダブル8号）を使った、丸パン、丸パン横切り、ぐんまるくん、ピストレがあります。

牛乳

利根沼田で飼育されている牛からとれる牛乳が使われています。牛乳の生産量も全国で第4位です。

ぐんまちゃん卵焼き

ぐんまちゃんの絵の入った卵焼きです。

こんにゃくサラダ

きゅうり、キャベツは全国第2位、こんにゃくいもは第1位の生産量があります。

おっきりこみ

おっきりこみめんは、群馬県で作られた小麦、さとのそら、きぬの波、つるぴかりを合わせて作った小麦粉で作られています。

やきまんじゅう

群馬県の郷土料理のひとつである焼きまんじゅうは江戸時代から食べられています。

沼田市の食材をたくさん使います！

