

10月の給食だより

沼田給食センター
TEL 23-1672

朝夕涼しくなり、秋らしさがそこかしこに感じられるようになりました。スポーツの秋、読書の秋といわれるように、運動に勉強にじっくりと取り組むことができる時期です。そんな中でも、夏の疲れが出てくる時期でもあります。十分な睡眠、栄養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

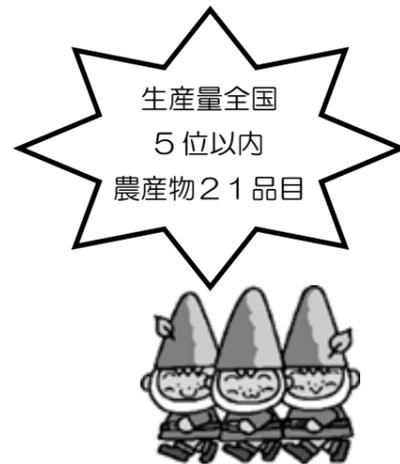
毎年、10月24日は「学校給食ぐんまの日」です！

「学校給食ぐんまの日」は、給食に県内の農産物をたくさん使うことで、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。

群馬県の標高は、1,000メートル以上の差があるため、場所によって気温や環境が大きく違うことから、いろいろな野菜や果物が生産されています。そして、東京まで車で1時間の距離を生かして、群馬県内だけでなく、大都市へ新鮮な野菜や果物などを提供しています。

～生産量全国5位以内のぐんまの食材（平成29年度）～

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



給食には地域の食材がいっぱいです。

<p>お米は100%群馬県産です。沼田市では、利根沼田産コシヒカリのほか、群馬県産のコシヒカリとあさひの夢をブレンドしたお米を使っています。</p>	<p>牛乳は100%群馬県産です。</p> <p>栄養満点だよ</p>	<p>豚肉・鶏肉は100%群馬県産です。</p> <p>群馬生まれ 群馬育ち</p>
<p>群馬県産小麦を使ったパンもあります。県内産小麦粉「ダブル8号」を使って焼いたパンがあります。「ぐんまるくん」「ピストレ」「ロールパン」「こめっこぱん」です。</p>	<p>沼田市産をはじめ、地元の野菜を積極的に取り入れています。</p>	

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」を出しました。

【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。



作ってみませんか？ おっきりこみ

【材料（4人分）】

- とり肉・・・60g
- お切り込み麺・・・280g
- にんじん・・・1/2本
- だいこん・・・1/4本
- はくさい・・・葉4枚
- ねぎ・・・1/2本
- ほうれん草・・・1/3把
- 生しいたけ・・・2枚
- ごぼう・・・1/4本
- 油・・・小さじ1
- しょうゆ・・・大さじ1
- みそ・・・大さじ1
- みりん・・・小さじ1
- 酒・・・小さじ1

【作り方】

- ① 野菜を食べやすい大きさに切ります。
・にんじん・だいこんは、いちよう切りにします。
・はくさい・ほうれん草は、2cm幅に切ります。
・ねぎは小口切りにします。
・しいたけは石づきを取り、そぎ切りにします。
・ごぼうは皮をむき、笹がきにします。
- ② ほうれん草は、さっとゆで、冷水にとり水分を絞っておきます。
- ③ 大きめのなべに油を入れ、とり肉をいためます。
- ④ とり肉の色が変わったら、ごぼう・にんじん・だいこん・しいたけを入れ、しんなりするまで炒めます
- ⑤ 次に、はくさい・調味料・水を入れ煮ます。
- ⑥ 煮立ったら火を弱め、お切り込み麺を入れ煮こみます。
- ⑦ 最後に、ねぎと②のほうれん草を入れひと煮立ちさせればできあがりです。