

今月の行事食

～いい歯の日(11/8 献立)～

11月8日はいい(11)歯(8)の語呂合わせから「いい歯の日」とされています。80歳まで20本の健康な歯を残すことを推進する8020運動の一環として始めました。良い歯のためにはよく噛むことも大切なので、噛み応えのある食材を使用しました。



～とおかんや(11/22 献立)～

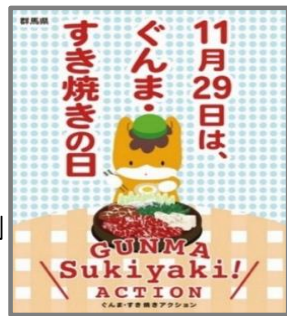
十日夜(とおかんや)は、農作物の収穫を祝い、田畑の神に感謝し、翌年の豊作を願う行事です。十日夜には、稲刈り後のわらに、みょうがの茎を芯に入れて束ねて「わら鉄砲」を作り、まじない歌を歌いながら、地面を力いっぱいたたきます。これは、地面の神様を励ましたり、畑の作物を荒らすモグラやネズミを追い出す役目をしたと言われます。その時の地面をたたく音を聞いて、畑の大根が背のびをして大きくなるのだと言われ、とおかんやは「大根の年とり」とも呼ばれます。



～まじない歌～ とおかんや とおかんや とおねておきれば おいべすこ

～ぐんま・すき焼きの日(11/29 献立)～

長い日照時間、豊富な水、豊かな土地に恵まれ、群馬県ではさまざまな農産物が作られています。肉を含め、白菜やしらたき、ねぎ、きのこ、春菊などの材料すべて群馬県の特産品でそろえることができることから、11月29日を「ぐんま・すき焼きの日」とし、県内のあちこちで「すき焼き」を食べて群馬県の農産物を応援しようという活動を行っています。



生活習慣病を予防しよう！「ま・ご・わ・や・さ・し・い」

「ま・ご・わ・や・さ・し・い」は、豆・ごま(種実類)・わかめ(海そう類)・野菜・魚・しいたけ(きのこ類)・芋の頭文字をとった語呂合わせで、毎日意識して食事に取り入れることで、不足しやすい栄養を補い、健康的な食生活を送ることができます。

今月は給食で「ま・ご・わ・や・さ・し・い」の食材をたくさん取り入れています。どの食材が使われているか考えながら食べて下さい。



地域の食材を知ろう「りんご」



沼田市は昼夜の寒暖差が大きく、日照時間も豊富でりんご栽培に良好な条件がそろっています。



📖 まめ知識

沼田市には、観光農園が多く、群馬県が育成したりんごの品種「あかぎ」「おぜの紅」「陽光」「新世界」「ぐんま名月」「スリムレッド」などが栽培されています。