



給食だより 1月号

沼田市学校給食センター
TEL 25-3762

新しい年を迎え、いよいよ最後の学期が始まりました。
今年も健康で元気に過ごすために、1日3回の食事をバランスよくきちんととりましょう。

1月の目標 食文化について知ろう!

周囲を海に囲まれ南北に長く伸びた日本列島には、山や川、平野などさまざまな地形があり、地域ごとに気候や風土にも大きな違いがあり、その土地ならではの海の幸、山の幸に恵まれています。四季折々の自然の恵みを大切に、海外の食材や調理法も取り入れて、暮らしの中で受け継がれてきた日本の食文化は、ユネスコの無形文化遺産に和食文化として登録されています。

和食:日本人の伝統的な食文化

食材とそのものの味を生かす

日本は、海・山・里と豊かな自然が広がり各地域の風土に合わせて育まれた多彩な食材が用いられます。素材そのものの味を最大限に生かす調理技術や調理器具が発達してきました。



健康的な食生活を支える栄養バランス

ごはんを主食とした「一汁三菜」を基本に、外来の料理も上手に取り入れ、「うま味」を生かすことで油の使用が減り、理想的な栄養バランスに近づきます。日本人の長寿や肥満防止に役立ってきたことに世界でも関心が寄せられています。



自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移り変わりを表現することも大きな特徴です。旬の材料を使い、また季節の花をあしらひ、調度品や器にも気を配って季節を楽しみます。



年中行事との密接な関わり

日本の食文化は年中行事と密接に関わって生まれてきました。自然の恵みである「食べ物」をみんなで分け合い、一緒に食事をすることで家族や地域の絆を強めてきました。



おっきりこみ ~群馬のかあちゃんの自慢料理~

うどんは誰もがよく知る麺料理で、ご飯にかわる手軽な主食として、また、お祝いの席などでも振る舞われるハレの日の食事として日本各地で食べられてきました。地域によってさまざまなバリエーションがあり、「おっきりこみ」は、忙しい農家のお母さんたちが家族の栄養を考えて作り続けてきた寒い冬にぴったりの群馬の伝統料理です。

給食のレシピを紹介するので、ご家庭でアレンジして心も体も温まってください。

材 料 (4人分)

鶏肉	120g
にんじん	25g
だいこん	60g
はくさい	60g
ごぼう	50g
油揚げ	20g
しいたけ	10g
おきりこみ麺	200g
サラダ油	1.5g
しょうゆ	16g
みりん	8g
和風だし	3g
水	600g

作 り 方

- ① 鶏肉は一口大に切る。にんじん、だいこんは5mm幅のいちょう切りにする。はくさいは1cm幅のザク切りにする。ごぼうはさがきにして、しいたけは半分に切って3mmに切る。油揚げは湯通しして半分に切り、さらに千切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を入れ熱したら鶏肉とごぼうを入れ炒める。鶏肉に火が通ったら、にんじん、だいこんを入れて炒める。野菜に油が回ったら、水と和風だしを入れて煮込む。
- ③ にんじんが柔らかくなったら、はくさい、しいたけ、油揚げを入れて煮る。しょうゆ、みりんを入れて味をととのえる。
- ④ おきりこみ麺を入れ、麺を煮る。普通のうどんでも代用できます。



ごはん、おっきりこみ、厚焼き卵、ボン酢和えと牛乳の献立

1人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
	133Kcal	10.4g	2.1g	17.1g	1.2g

※学校給食では1月14日(金)に提供します。

学校給食試食会を開催 センターで炊きたての地元産コシヒカリをどうぞ!

1、日 時 令和4年1月24日(月)・26日(水)・28日(金) 12:00~13:00

1月24日(月)	1月26日(水)	1月28日(金)
<ul style="list-style-type: none"> ■ ごはん ■ 牛乳 ■ 鮭の塩焼き ■ れんこんサラダ ■ けんちん汁 	<ul style="list-style-type: none"> ■ ミートボールカレー ■ ごはん ■ 牛乳 ■ 枝豆入り玉子焼き ■ 海藻サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ■ ごはん ■ 牛乳 ■ 和風おろしハンバーグ ■ ひじき煮 ■ かす汁

2、場 所 沼田市学校給食センター 2階研修室

(沼田市利根町大原1512-1 利根西小あと)

3、申し込み 直接学校給食センターへ電話(25-3762)でお申し込みください。
※締め切り 1月17日(月)まで

4、その他 参加人数 各日とも先着20名

試食代金 1人282円(中学生と同じ分量です) ※当日集金します。

