

令和4年度



沼田市学校給食センター  
TEL : 25-3762

朝夕涼しくなり、秋らしさを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、体調を整えましょう。

## 10月の目標..... 地域の食材について知ろう



### 10月24日は「学校給食ぐんまの日」!

「学校給食ぐんまの日」は、給食に群馬県産の農産物をたくさん使うことで、群馬県の豊かな自然の恵みに感謝し、ふるさとの良さを感じてほしいと願って作られました。

私たちの住む群馬県では、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作られています。利根沼田地区は、夏の涼やかな気候を生かした野菜や果物の生産がさかんです。

### 生産量全国5位以内のぐんまの食材 (令和2年度) ~

| 全国順位 | 品目名                 |
|------|---------------------|
| 1位   | ほうれん草               |
| 2位   | キャベツ・きゅうり・えだまめ・ふき   |
| 3位   | なす・レタス              |
| 4位   | はくさい・とうもろこし・しゅんぎく   |
| 5位   | ごぼう・やまのいも・チンゲンサイ・生乳 |

利根沼田地区でもたくさん生産されている「ほうれん草」の生産量が初めて全国1位になりました!



### 地場産物の良さを知ろう!

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」と言います。地場産物は、新鮮で栄養価が高く、味が良いだけでなく、生産者が近くにいるため「顔が見える」「話ができる」「安心」などの良い点があります。また、なぜこの地域で作られるようになったのかを考えると、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。

給食のごはんは、沼田市を中心とした、地場産の玄米を給食センターで精米して使用しています。地域のおいしいお米を味わって食べましょう!



### 地場産物を給食に!

10月の給食では、「お米・だいこん・キャベツ・はくさい・りんご」など、沼田市産の食材をたくさん使用する予定です。他にも、「えだまめ」と「トマト」を生産者の方々の協力を得て、給食に使用します。味わって食べてください!

#### ~天狗印枝豆~

「沼田市の児童生徒に沼田の枝豆を味わってもらいたい!」と無償提供していただきました。6日の献立に追加して出します。



#### ~ぜいたくトマト~

4日「ミネストローネ」  
13日「トマトかき玉汁」  
27日「トマトスープ」  
秋のトマトは甘味が増してよりおいしくなります!

### 給食を試食してみませんか?

#### ~学校給食センター施設見学・試食会を実施します!~

- 日時 令和4年10月24日(月)、25日(火)、27日(木)  
10:00~11:30 (9:30受付開始予定)
- 場所 沼田市学校給食センター 2階 研修室
- 申し込み 給食センターへ電話でお申し込みください。  
(TEL 25-3762)
- 申込締切 実施日の1週間前
- その他
  - 参加人数 各日とも先着30名  
(申込受付は先着順とし、定員になり次第、締め切ります。)
  - 試食代金 一人282円(当日受付時にお支払いいただけます。)  
※事前に食材を発注するため、10日前までのキャンセルは、試食代金をいただけます。ご了承ください。
  - 対象 沼田市在住の人または勤務している人

沼田市のHPに詳細を掲載します。御確認ください!



← QRコード  
はこちら



### 10月16日は「世界食糧デー」 10月は「食品ロス削減月間」です!

食品ロスとは「食べられるのに捨ててしまう食べ物」のことを言います。昨年度は日本で1年間に約522万tの食べものが捨てられました。これは、世界の食料支援量(年間約420万t)の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分(約113g)の食べ物を毎日捨てていることになります。

10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。また、10月16日は国連が定める「世界食糧デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

### 食品ロス削減 3つのコツ

1 **か** 買いすぎない

2 **つく** 作りすぎない

3 **の** 食べ残さない

食べれば体の栄養に!  
残せばゴミに...  
給食時間にも食品ロスについて考えてみましょう!



★食品ロスについて、ご家庭でもできることについて話し合ってみてください。