

令和4年度



沼田市学校給食センター  
TEL: 25-3762

11月の目標  
食べものと健康について知ろう

「日本食パターン」で健康的に過ごそう！



下のグラフは、「ごはん、みそ汁（発酵食品）、海そう、緑黄色野菜、魚介類、緑茶、肉」の8つの食品の摂取状況（日本食パターン）を点数化して、死亡との関連を調査した結果です。（肉は摂取量が中央値より少ない場合+1点、その他の食品は摂取量が中央値より多い場合+1点）日本食パターンのスコアが高いグループは、低いグループよりも死亡リスクが低下するという結果でした。



出典：国立研究開発法人国立がんセンターによる「多目的コホート研究」

ごはん、みそ汁（発酵食品）、海そう、緑黄色野菜、魚介類、緑茶を多く摂取し、肉の摂取が少ない日本食には、食物繊維、ポリフェノールやカテキンなどの抗酸化物質、カロテン、不飽和脂肪酸など、様々な病気の予防に役立つ多くの栄養素が含まれています。

給食にも、ごはん、みそ汁、海そう、緑黄色野菜、魚介類を積極的に取り入れています。



11月24日は「和食の日」

日本食「和食」は、旬の食材を利用した、ごはんを中心とした一汁三菜の食文化です。和食は栄養バランスがよく、日本人の長寿を支える健康的な食事で、海外からも注目されるヘルシーフードと言われています。和食の良さを見直し、家庭でも取り入れてみましょう！

感謝して食べよう！

私たちが毎日食べている食事は、生産から流通、調理...とたくさんの人々に支えられています。感謝の気持ちを持って食事をしましょう。また、11月23日の「勤労感謝の日」には農作物の豊作を祝うという意味も込められています。食べものはすべて命あるものです。無駄にしないで、大切にしたいですね。命に感謝していただきましょう！



食べて応援！11月29日は「ぐんま・すき焼きの日」

群馬県は、すき焼きの材料がすべて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、県産の食材を使った「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。

給食では、ふた肉や地域の食材を使った「すき焼き風煮」を11月28日に提供します！

家庭でもぜひ、群馬県産の食材を使ったすき焼きを食べ、地域で採れる農産物を応援しましょう！

「ぐんますき焼きアクション」動画→



「えだまメンチ」を味わおう！

「えだまメンチ」は、沼田市の枝豆の甘さと歯ごたえを楽しめる料理として、利根実業高校の生徒が、考案・開発しました。今年度も、枝豆農家の方のご協力を得て、11月18日に給食に出すことができます。沼田市の美味しい枝豆を使用した、「えだまメンチ」を味わって食べてください。

「えだまメンチ」給食レシピ

使用食材	分量 (5人分)	作り方
枝豆 (さやから出した状態)	75 g	① 枝豆は茹でてさやから出し、粗くきざみます。
豚ひき肉	80 g	
鶏ひき肉	80 g	たまねぎはみじん切りにします。
たまねぎ	1/6 個	
パン粉	25 g	② えだまめ、豚ひき肉、鶏ひき肉、たまねぎ、パン粉、塩、こしょう、上白糖を加え、よく混ぜ、薄い丸形か楕円形に形を整えます。
食塩	小さじ1/4	
こしょう	ひとつまみ	③②を小麦粉を水でといた液→パン粉の順につけます。
上白糖	ひとつまみ	
小麦粉	50 g	④③を180℃に熱した揚げ油で揚げます。
水	70 ml	
パン粉	75 g	
揚げ油	適宜	