

## ～いい歯の日(11/7 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まりました。良い歯のためにはあごの筋肉を使うことも大切なので、大きく口を開けて食べる料理を取り入れました。



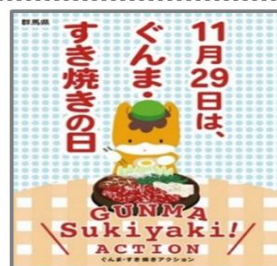
## ～恵比寿講(11/20献立)～

恵比寿講は、漁業や商売繁盛の神様である恵比寿様がお出かけになる春と、お戻りになる秋の2回、恵比寿様をねぎらう行事です。秋の恵比寿講では、地元で採れた野菜や魚などを供えます。供え物には、大根や尾頭付きの魚が欠かせぬものとして伝えられており、給食では丸ごと食べられる尾頭付きの魚として、「ししゃもフライ」を取り入れました。



## ～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、春菊などすき焼きの材料を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。



## 今月の学校給食「沼田の日」

今月の沼田の日は、利根沼田地域の「とおかんや」の風習にちなんだ給食を出しています。

今年の十日夜（とおかんや）は、11月8日です。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、沼田市では、

♪とおかんや とおかんや とおねておきれば おいべすこう♪

このような歌を歌いながら、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つく役目をしたと言われています。

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。

今日の給食には、「大根の年とり」にちなみ、給食では大根の葉を使った「菜めし」や、沼田市産の大根をたくさん使用した「田楽風こんにゃく大根」を取り入れました。



## 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す。これらを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、栄養バランスの良い食事をすることができ、健康の保持・増進や生活習慣病の発症予防に役立つとされています。

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。

