

令和7年度



沼田市学校給食センター
TEL: 25-3762

厳しい残暑もすぎ、過ごしやすい気候になりました。
田んぼや畑では実りの秋をむかえ、秋のおいしい野菜や果物が出回っています。
その収穫された農産物をおいしくいただき、勉強や運動に頑張りましょう。

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、群馬県産の農産物を給食に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生かし、野菜をはじめ様々な農作物が作られています。特に、利根沼田地区では、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5年度)～

全国順位	品目名
1位	ほうれん草・こんにゃくいも
2位	キャベツ・きゅうり・えだまめ・うめ
3位	なす・レタス・ふき
4位	とうもろこし
5位	チンゲンサイ・やまのいも・キウイフルーツ しゅんぎく・ぶた肉

沼田市の農産物出荷量
ベスト3の一つである
「ほうれん草」の生産量が
4年連続、全国1位に
なりました!



じばさんぶつ 地域産物の良さを知ろう!

自分たちが住んでいる地域で採れる食べものを「**地域産物**」と言います。
地域産物は、多くの収穫量があり、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ことで、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、地域産の玄米を
給食センターで精米して使用しています。

10月6日から12月末まで特別に、ぬまたブランド農産物
「稲姫米」の新米を使用します!



ぬまたし じばさんぶつ だ 沼田市の地場産物を食べよう!

10月の給食では、沼田市の地場産物を
たくさん使用する予定です。

枝豆農家の方にご協力を
いただいて、10月10日の
給食に、沼田市産の枝豆を
たくさん使用した「えだまメン
チ」を提供します!
味わって食べてください!



～10月の給食に使用する沼田市の地場産物～



きょうどりょうり し 郷土料理を知ろう!

郷土料理とは、昔からその地域で食べられてきた料理のことです。
郷土料理には、地域で作られた食材が使用され、それぞれの気候・風土を生かした、その地域の人々の生活の知恵や工夫が詰まっています。今月は、群馬県の郷土料理「おっきりこみ」や沼田市の郷土料理「とうふめし」を給食に出します。郷土料理を知り、受け継いでいきたいですね。

きょうしき つく 給食レシピを作ってみよう! ～ ぬまたしきょうどりょうり 沼田市郷土料理「とうふめし」～

<材料 5人分>

- ・米 3合
- ・木綿豆腐 2丁
- ・油 大さじ1
- ・和風顆粒だし 大さじ1
- ・白だし醤油 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・塩 適宜

<作り方>

- ① 米をとぎ、水加減をして炊きます。
- ② 木綿豆腐の水をきります。
- ③ 熱したフライパンに油をしき、②の木綿豆腐を崩しながら炒めます。
- ④ 水分がなくなってきたら、調味料Aを入れ、味をなじませます。
- ⑤ 食塩を加え、味が整ったら、炊き上がったごはんと混ぜ合わせます。

10月の「とうふめし」は、にんじん・しめじ・えだまめを加えて彩りを良くしました!
お家でも、豆腐と他の具材を加えてオリジナルの「とうふめし」を作ってみてください。

せかいしょくいう 世界食糧デー 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もの」のことを言います。昨年度は日本で1年間に
約464万tの食べものが捨てられました。これは、日本人1人当たり、おにぎり1個分(約102g)の食べ
物を毎日捨てていることになります。もったいないと思いませんか?

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「世界食料デー」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



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。