

令和7年度



沼田市学校給食センター
TEL:25-3762

朝晩は一段と寒くなり、冷え込む日が多くなってきました。気温の変化が激しいこの時期は、免疫力が低下し、体調を崩しがちです。心も体も元気でいられるように、栄養バランスの取れた食事を心がけ、病気に負けない体を作りましょう。

11月の給食目標

食べものと健康について知ろう!



私たちの体は食べもので作られています!

歩いたり、走ったり、勉強したり、話したり、毎日色々な活動をしています。そして、背が伸びたり、筋肉がついたり、髪やつめが伸びたりします。このような、私たちの活動や成長には、毎日の食事からとる「栄養素」が大きく関係しています。

栄養素は体のために働くヒーロー!



5つの栄養素は、それぞれが手を取り合って、お互いに力を合わせることで、私たちの体の中で働くことができます。

どれかが欠けてしまうと、それぞれの栄養素が、体の中でうまく働くことができません。

すべての栄養素が体の中で、十分に働くことができるよう、好き嫌いをしないで色々な食べものを食べて欲しいと思います。



給食ではこんな事に気をつけています!

主食・主菜・副菜・汁ものをそろえた献立



主食・主菜・副菜・汁ものを揃えた献立を基本としています。

減塩



汁ものは具だくさんにして調味料を減らしたり、薄味を心がけています。

野菜の摂取



地場産物を中心に、季節の野菜をたっぷりのり使用しています。一人分の給食に使う野菜は約120gです。

☆給食では子どもたちの健康のため、栄養バランスはもちろん、「薄味に慣れる」「色々な食べもの(料理)を知る」などにも力を入れています。子どものうちから望ましい食習慣を身につけることで、生活習慣病になりにくくなると言われています。

11月24日は「和食の日」

ユネスコ無形文化遺産に登録されている「和食」は、旬の食材を利用し、ごはんを中心とした汁三菜を基本とする日本の食事スタイルです。和食は栄養バランスが良く、海外からも注目されています。和食の良さを見直し、家庭でも取り入れてみましょう。

和食の特徴



多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



自然の美しさと季節の移ろいの表現



健康的な食生活を支える栄養バランス



正月などの年中行事との密接な関わり

感謝して食べよう! ~11月23日は「勤労感謝の日」

私たちが毎日食べている食事は、生産から流通・調理と、たくさんの方々に支えられています。

「いただきます」「ごちそうさま」の食事の挨拶をしっかりとし、感謝の気持ちを持って食事をしましょう。

また、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。食べものを無駄にしないで、大切にしたいですね。命に感謝していただきましょう!



給食レシピを作ってみよう! ~ぶた肉とこんにゃくのトマトガーリックソテー~

<材料 4人分>

- ぶた肉(小間) 120g
- こんにゃく 80g
- たまねぎ 60g
- トマト 100g
- サラダ油 大さじ1
- おろしにんにく 大さじ1
- ★さとう 大さじ1/2
- ★みそ 大さじ1
- ★和風だし 小さじ1/2

<作り方>

- こんにゃくは1.5cm角にきり、あく抜きをします。
 - たまねぎ・トマトも1.5cm角に切ります。
 - フライパンにサラダ油をしき、ぶた肉とおろしニンニクを入れ、ぶた肉の色が変わるまで炒めます。
 - 玉ねぎとこんにゃくを加え、さらに炒めます。
 - 水分が少なくなったら、トマトと★の調味料を加え、お好みの味になるまで、炒め煮にします。
- ※ トマトの炒める時間によって味が変わります!

生芋こんにゃくで作ると、味がしみてよりおいしく仕上がります。こんにゃくいもの収穫の時期になります。地元のおいしいこんにゃくを味わいましょう!