



昭和村の HP からカラー版
を見ることができます

昭和村学校給食センター
TEL : 24-6210

あさゆうす 朝 夕涼しくなり、あき 秋らしさがそこかしこにかん 感じられるようになりました。スポーツのあき 秋、どくしょ 読書のあき 秋といわれるように、うんどう 運動にべんきよう 勉強にじゅく 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、なつ 夏 つか 疲れが出てくる時期でもあります。じゅうぶん 十分なすいみん 睡眠とえいよう 栄養バランスのよいしょくじ 食事をこころ 心がけ、たいちょう 体調をととのえましょう。

10月の目標.....

ちいき 地域、しょくざい 食材についてし 知ろう



がつ 10月24日は「がっこうきゅうしょく 学校給食ぐんまの日」

「がっこうきゅうしょく 学校給食ぐんまの日」は、きゅうしょく 給食にけんないさん 県内産ののうさんぶつ 農産物をたくさんつか 使うことで、ぐんまけん 群馬県のゆたか 豊かな自然のめぐみにしぜん 感謝し、かんしゃ ふるさとのよさをかん 感じてほしいとねが 願ってつく 作られました。

わたし 私たちのす 住むぐんまけん 群馬県では、とねが 利根川水系のすいけい 豊富な水、ほうふ 長い日照時間、みず 関東平野からじょうもうさんざん 上毛三山へとつづ 続くひょうこう 標高のさ 差をいかし、やさい 野菜をはじめさ さまざまなのうさくもつ 農作物がつく 作られています。とね 利根沼田地区は、なつ 夏のれいりょう 冷涼なきこう 気候を生かしたやさい 野菜のせいさん 生産がさかんです。

ぐんまけん 群馬県でとれるおいしいしょくざい 食材はけんない 県内だけでなく、とうきょう 東京などだいとし 大都市へもはこ 運ばれています。



～ 生産量全国5位以内のぐんまの食材（令和4年度）～

全国順位	品目名
1位	ほうれん草
2位	きゅうり・えだまめ・キャベツ
3位	レタス・ふき・なす
4位	はくさい・スイートコーン・しゅんぎく
5位	やまのいも・チンゲンサイ

きょうどりょうり 郷土料理を知ろう

きょうどりょうり 郷土料理とは、むかし 昔からそのちいき 地域でた りょうり 食べられていた料理のことです。きょうどりょうり 郷土料理には、ちいき 地域でつく 作られたしょくざい 食材がしやう 使用され、それぞれのちいき 地域やふうど 風土、きこう 気候を生かしたむかし 昔の人々のちえ 知恵がつまっています。

こんげつ 今月の給食は、ぐんまけん 群馬県のきょうどりょうり 郷土料理をたくさんだ 出します。きょうどりょうり 郷土料理を知り、う 受け伝えていきたいですね。



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」のことをいいます。
昨年度は約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人あたり、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「世界食料デー」です。給食でも野菜等の廃棄を少なくするなど、調理過程での食品ロスを削減する工夫をしています。

「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。家庭でもできる食品ロス対策を紹介します。



3つのコツ



1 か 買いすぎない 家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。	2 つく 作りすぎない 食べ切れる分を調理するか、食べる前に取り分けて、冷蔵・冷凍保存して早めに食べきりましょう。	3 た のこ 食べ残さない しっかり残さず食べ切りましょう。
--	--	---

★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。

今月の給食のおすすめレシピ

おっきりこみ（10/23）

材料（4人分）

- | | | |
|---|----------------|------|
| | 油 | 5g |
| | 豚もも 小間 | 20g |
| | ごぼう（2mm幅） | 40g |
| A | だいこん（イチヨウ3mm幅） | g |
| | にんじん（イチヨウ3mm幅） | 50g |
| | さといも（イチヨウ6mm幅） | 100g |
| | 干しいたけ | 2.5g |
| | 和風だし | 5g |
| | ほうとう麺 | 240g |
| B | こいくちしょうゆ | 18g |
| | 本みりん | 1.5g |
| | めんつゆ | 20g |
| | 根深ねぎ（2～3cm幅） | 50g |

★下準備

- ① 野菜は（ ）の切り方にきっておく。

作り方

- 鍋に油をひき、Aの食材を炒める。
- 食材がしんなりしてきたら、水と和風だしを加えて、加熱する。
- ほうとう麺を加えて、さらに煮込む。
- 食材に火が通ったら、Bを加える。
- ねぎを加えて出来上がり。

