

# 給食だより



令和 6年10月



## 10月24日は…学校給食ぐんまの日！！

「学校給食ぐんまの日」は、今から23年前の平成13年に制定されました。学校給食を通して、地域の農作物や群馬県の農作物を食べて、小中学生のみなさんに、自分が住んでいる地域や群馬県のことをもっと知ってもらおう日です。この日以外にも郷土料理など群馬にちなんだ献立が多くなっています。

〈10月24日こんだて〉



- ごはん (群馬県産米)
- 牛乳
- ぐんまのねぎこんコロック
- うめおかかあえ (秋間の梅)
- さつまじる (安中の野菜、県産大豆の油揚げ)

Q.群馬ではどんなものが作られているのかな？ (都道府県別 順位)

- 1位…キャベツ ほうれんそう モロヘイヤ
- 2位…きゅうり えだまめ うめ
- 3位…ゴーヤ レタス なす はくさい
- 4位…うり とうもろこし
- 5位…こまつな ねぎ ごぼう ちんげんさい やまいも

### 10月は「世界食料デー」月間！

世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているのに、7億9500万人が飢えています。一方で、たくさんの食べものを輸入しながら、たくさんムダにしている私たち。

「世界食料デー」月間をきっかけに、私たちが毎日食べている物はどこからきているのか考え、作ってくれた人に感謝したり、世界中のみんなが食べられるような世界にするには何ができるのか、一緒に考えてみませんか。

←まだ食べられるのに捨てられる食べ物 年間632万トンのうち、家庭から302万トン

出典：農林水産省(2016)

食品には、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、無機質（ミネラル）の5つの栄養素が含まれており、これらを「五大栄養素」といいます。どんなに体によいといわれる食品でも、それ1つで1日に必要な栄養素すべてをとることはできません。いろいろな食品を組み合わせて食べましょう。

## 知っていますか？ 五大栄養素の働き



### 給食レシピ紹介

## つくってみませんか？

こどもたちだいすき★

材料（4人分）

- ぶたひき肉 200g
- 酒 少々
- ながねぎ 150g
- しょうが 10g
- にんにく 10g
- 干しいたけ 10g
- サラダ油 5g
- トウバンジャン 5g
- みそ 50g
- さとう・酒・みりん } 各5g
- オイスターソース } 各5g
- 中華だし } 各5g
- 水 500cc
- (干しいたけ戻し汁含む)
- ごま油 少々

### ★ジャージャー麺の汁

つくりかた

- ぶたひき肉に酒をまぶす  
干しいたけは水で戻し粗く刻む
  - サラダ油でトウバンジャン（辛さが苦手な人は後から入れる）、みじん切りのしょうが・にんにくを炒め、ひき肉も炒める
  - ねぎ・干しいたけを加え、軽く炒める
  - 合わせたAを加え、煮る
  - ごま油をまわしかけて、できあがり♪  
ゆでた麺にかけていただきます
- ※給食では食べやすいように水分が多くなっています