

9月給食だより

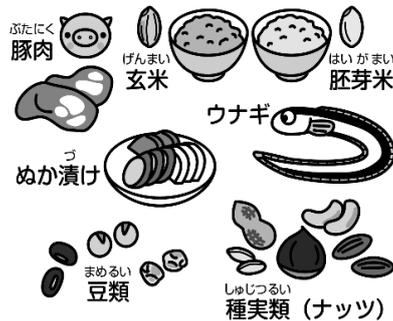
令和6年9月 群馬県立渡良瀬特別支援学校 給食室

○今月の目標○ 季節の食べものについて知りましょう。

しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう!

毎日、厳しい暑さが続いています。夏バテなどしていませんか？
夏バテの原因の一つに、食事がめん類に偏ったり、冷たい清涼飲料水をとり過ぎたりすることによる、ビタミンB1不足が挙げられます。
ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなります。夏バテを防ぐには、ビタミンB1を含む食べ物を意識して取り入れるとともに、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけることが大切です。

ビタミンB1を多く含む食べ物



給食の紹介

十五夜のメニューについて

今年の十五夜は9月17日です。十五夜は、日本では、お団子やもち、ススキ、里芋などをお供えて月を眺めます。給食では、里芋の入ったけんちん汁を提供します。

群馬県の料理について

群馬県の料理として「呉汁」や「あまねじ」を提供します。大豆を水に浸して潰したものを「呉」といい、呉の入った汁なので呉汁といいます。「あまねじ」は、小豆を甘く煮て作ったお汁粉に、小麦粉を練って、ちぎって入れて食べるおやつです。甘い団子という意味で、「砂糖ねじ」、「すり団子」とも呼ばれています。農繁期などは3回の食事以外の「こぢゆはん」といわれる間食も労働を支える大切な食生活でした。家族みんなで働くため、腹持ちのよいものや作業の合間に甘い食べ物で疲れをとりました。呉汁やあまねじ以外にも、ほぼ毎日出るお米や牛乳も群馬県の食材です。

佐賀県の料理について

佐賀県の料理として「煮ごみ」を提供します。佐賀県の一部の地域の「おくんち料理」のひとつです。おくんちとは自然の恵みに感謝して行う祭りです。煮ごみは、小豆、里芋、ごぼう、こんにやく、にんじん、いんげんなどが入った煮物で、祭りの前日に多めに作り、温め直して食べたそうです。

↓7/5は七夕の料理でした。



↓7/10は沖縄県の料理でした。



↓7/16は群馬県の料理でした。

