

12月給食だより

れいわ ねん がつごう ぐんまけんりつ わたらせとくべつしえんがっこう きゅうしよくしつ
令和6年12月号 群馬県立渡良瀬特別支援学校 給食室

○今月の目標○ 食べ過ぎに気をつけましょう。

肥満は、使われるエネルギーより食べたエネルギーが多いとき、その余ったエネルギーが脂肪となって、体に増えすぎている状態です。肥満になると生活習慣病という病気になりやすくなります。いつまでも元気に過ごすためにも、食べすぎや運動不足にならないように気をつけて生活しましょう。特に体が大きく成長する時期は様々な栄養をとる必要があります。3度の食事はしっかり食べて、おやつは食べすぎないようにしましょう。

○給食の紹介

有機農産物の使用について(12/10)

群馬県の取組として、有機農産物の生産を増やし販路拡大を進めています。その一環として、県立学校の学校給食でも試験的に活用することになりました。そのため、12月に使用のお米(1か月分)と12/10のカレーに使用される一部の野菜は、有機栽培されたものを使用します。有機農業とは、化学的につくられた肥料や農薬をつかわずに作物を育てる農業です。「環境にやさしい農業」としても注目されています。

冬至について

冬至は、1年で最も昼の長さが短くなる日です。この日は南瓜を食べてゆず湯に入るという風習が古くからあります。南瓜は体の粘膜や皮膚の抵抗力を強くするビタミンAという栄養が多く含まれます。ゆず湯に入り、体を温め、南瓜を食べて元気に過ごしましょう。給食では、ゆずや南瓜を使った冬至汁が提供される予定です。



鳥取県の料理について(12/16)

どんどろけめしは、鳥取県の東部・中部地域で冬至前後に作られており、豆腐めしとも呼ばれています。家庭では、豆腐をごぼうや人参と一緒に炒めて味付けをします。豆腐を炒める時の音が、パリパリとどんどろけ(かみなり)の音に似ているため、この名前が付いたといわれています。

群馬県の料理について(12/18)

あったま汁とは、下仁田地域の郷土料理で、下仁田ネギ、鶏肉、みつば、にんにくなどが入った汁です。寒い時期ですが、あったま汁を飲んで体を温めましょう。

↓開校記念日のメニュー(11/1)

↓群馬県のメニュー(11/18)

↓ぐんますき焼きの日のメニュー(11/25)

