

# 9月給食だより

令和7年9月 群馬県立渡良瀬特別支援学校 給食室

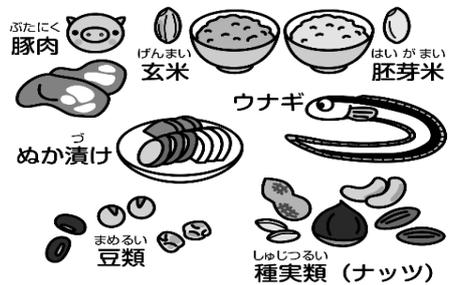
○今月の目標○ 季節の食べものについて知りましょう。

## 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



### ○高等部の農耕班の生徒が育てた野菜を給食に使用しました

6/24のミネストローネに使用した「玉ねぎ」、6/26のいなか汁に使用した「じゃが芋」は高等部生徒が育て、収穫したものを使用させていただきました。下の写真は、6/26の給食の様子です。



### ○給食の紹介

#### 群馬県の料理について

群馬県の料理として「とんとん汁」や「あまねじ」を提供します。とんとん汁は前橋市のオリジナルのとん汁です。野菜やこんにやく、きのこの他、ぶた肉やすいとんが入ります。バターも使うため、こくと香りがあります。みそは、白みそと赤みそを使います。「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。とんとん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。

#### 大阪府の料理について

9/25は大阪府の料理です。大阪府のある関西地方では炊き込みごはんのことを「かやくごはん」というそうです。給食では、ごぼう、人参、こんにやく、油揚げなどを混ぜ込んだごはんを提供します。商人の町といわれる大阪、その大阪の中でも船場は特に有名です。船場汁は、塩さばのおいしい部分を主人が食べ、本来なら捨ててしまうあらでだしをとり、大根を入れた質素な汁です。商人の捨てるのはもったいないという考えから作られた料理です。給食では、安全のため骨のないさばを使って提供します。

↓7/7は七夕の料理でした。



↓7/9は沖縄県の料理でした。



↓7/17はカレーでした。

