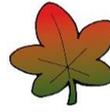




11月給食だまり



令和7年11月号 群馬県立渡良瀬特別支援学校 給食室

○今月の目標 ○ 好き嫌いをしないで食べましょう

どうして好き嫌いをしないで食べたほうがよいのでしょうか？

食べ物にはそれぞれ栄養が含まれています。その栄養を食べ物からとることで、みなさんの体を大きくしたり、元気に生活できるようにしてくれます。たくさん種類の食べ物を食べて元気な体をつくりましょう。

苦手な食べ物や苦手だと思っている食べ物も少しずつ食べてみましょう。おいしく感じることもあるかもしれません。食べたことのない食べ物もとてもおいしいかもしれません。いろいろな食べ物に挑戦することで好きな食べ物が増えることがあります。心身共に元気に成長するため、好き嫌いをしないで食べるようにできるとよいですね。



○献立紹介

11月は高等部3年生のリクエストメニューを取り入れたメニューとなっています。それぞれの結果(1位)は以下の通りです。主食はごはん(11票)、主菜はハンバーグ(7票)、副菜はコーンサラダ(3票)、汁は豚汁(4票)、その他は牛乳(4票)でした。その他多くのリクエストがあったので、11月中に提供します。リクエストメニューは献立表には【R】と標記しました。楽しみにしてください。

11月17日は群馬県の料理として、「とうふめし」や「こしね汁」を提供します。とうふめしは、群馬県北部に伝わるメニューです。肉や魚が手に入りやすかった時代の貴重なたんぱく質源として「とうふ」をごはんに混ぜたものです。昔は、豆腐だけでしたが、今は野菜を入れて彩りをよく、とうふ、ごぼう、しいたけ、にんじんなどを一緒に炒めてしょうゆや砂糖で味付けし、炊いたごはんに混ぜます。こしね汁は、こんにゃく、しいたけ、ねぎの入った汁です。甘楽・富岡地域ではこれらの食材がたくさん栽培されています。地域を盛り上げるために、地元の方がメニューを考えました。



11月19日は山形県の料理として、「芋煮汁」や「さくらんぼゼリー」を提供します。芋煮汁は芋煮を汁風にアレンジしたものです。山形県では、秋になると河原で家族や仲間と芋煮を食べることがあります。材料や味付けは地域によって違いがあります。味付けにはしょうゆ味やみそ味があります。さくらんぼは、山形県が生産量日本一です。旬は6月～7月初め頃です。給食では、ゼリーでさくらんぼを味わってもらいたいと思います。



11月29日は、「ぐんますき焼きの日」です。給食では11月27日にすき焼きを提供します。群馬県はすき焼きの材料である、牛肉、こんにゃく、ねぎ、しいたけ、白菜、春菊などが多く生産されています。ぐんますき焼きの日ですき焼きを食べることで群馬県の農畜産物の魅力を感じることができると思います。給食では、肉は豚肉を使用し、野菜は県内産のものを多く使用する予定です。今回、しらたき(こんにゃく)は特別に、群馬県の農政部から無償で提供していただきます。群馬県は、こんにゃくの全国収穫量1位です。学校給食で、こんにゃくについて知ってもらい、食べてもらいたいと思います。



↓ 10/1は埼玉県の料理でした。



↓ 10/6は十五夜メニューでした。



↓ 10/22はぐんまの日メニューでした。

