

# 12月給食だより

令和7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。三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

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、12/9と12/16のメニューは有機栽培された野菜を数多く使用します。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。「環境にやさしいだけでなく、肥料や農薬に頼らない持続可能な農業」として注目されています。詳しくは別紙をみてください。

## 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。



### 青森県の料理について(12/3)

青森県の料理として、「ホタテのバターしょうゆ炒め」と「せんべい汁」を提供します。陸奥湾(青森県にある海)では、ホタテの養殖をしていて、多くとれます。給食でも、青森県産のホタテを使って「ホタテのバターしょうゆ炒め」を提供したいと思います。「せんべい汁」は麦から作られるせんべいが入った汁です。せんべいは、昔、米が十分にとれなかった時に食べられ、現在の「南部せんべい」の始まりといわれています。せんべいはそのまま食べるだけでなく、野菜や肉を汁にちぎって入れ食べることもありました。これが「せんべい汁」の始まりです。りんごの生産量 日本一は青森県です。旬(たくさん収穫できて、美味しい時期)は9~11月です。

### 群馬県の料理について(12/10)

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。群馬県では、豚肉が多く生産されています。豚肉をすりおろしたりんごのソースで味をつけたものが「豚肉のアップルソース」です。

### ↓群馬県のメニュー(11/17)



ぐんま  
ちゃん  
たまご  
やき

とうふ  
めし

### ↓山形県のメニュー(11/19)



さくら  
んぼ  
ゼリー

いもに  
じる