

9月給食だより

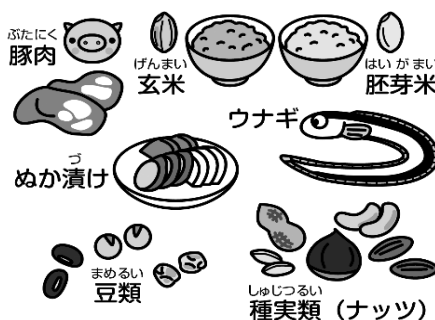
令和8年9月 群馬県立渡良瀬特別支援学校 給食 室

○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、厳しい暑が続いていますが、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取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



○高等部の農耕園芸班の生徒が育てた野菜を給食に使用しました

6/4のスープカレーに使用した「玉ねぎ」、6/19のABCスープに使用した「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、6/19の給食の様子です。



かわを むいてから
きりました



しるに たつぷりはい
りました

↓ 6/19の給食



メニューは、しよくパン、キャラメルパテ、ジョア、カツオカツ、
コーンサラダ、ミネストローネ でした

○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。
野菜やこんにゃく、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。あまねじは渋川市や川場村など北毛地域に伝わる食べ物です。毎日提供される牛乳やお米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、こんにゃく、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。