

10月給食だより

令和8年10月

榛東村学校給食センター

少しずつ秋らしくなり、過ごしやすい季節になってきました。「スポーツの秋」「芸術の秋」などといわれるように、秋は何事にも挑戦しやすい季節です。しかし、朝晩と日中の温度差で体調を崩しやすい時期でもあります。十分な睡眠、バランスのよい食事を心がけ、体調を整えながら、充実した日々をすごしましょう。

10月24日は「学校給食ぐんまの日」です

★学校給食ぐんまの日とは？

学校給食に県内の農産物をたくさん使うことで、私たちの住んでいる群馬県の豊かな自然のめぐみに気づいてもらえるように制定されました。

学校給食ぐんまの日週間(10月19日～23日)

この期間の給食には、群馬県や榛東村でとれた食材を使った料理、群馬県の郷土料理がたくさん登場します。「地元で採れた農産物を知り、農家の方々への感謝の心をもってもらいたい」、「大切に育てられた作物を残さず食べてもらいたい」という願いが込められています。お楽しみに！

群馬県の郷土料理を知ろう！

*おっきりこみ

幅広い麺を野菜やお肉と一緒に煮込んだ料理です。ビタミン・たんぱく質・炭水化物をバランス良くとることができ、体も温まるのでこれからの時期にぴったりです。

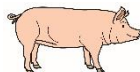
*呉汁

大豆をすりつぶしたものを「呉」といいます。呉の入った呉だくさんのみそ汁です。大豆は、お肉が貴重な昔は重要なたんぱく源でした。

*上州きんぴら

群馬県の特産物である、上州豚やこんにゃくが入ったきんぴらです。甘辛い味付けが食欲をそそります。

他にも、焼きまんじゅう・すいとん・かて飯など群馬県の郷土料理はたくさんあります。



群馬県では豊富な水と温暖な気候、長い日照時間を生かして、たくさんの農畜産物が生産されています。生産量が5位までにランキングされているものを紹介します。

群馬県農畜産物生産量全国順位

こんにゃくも ほうれんそう

1位



夏秋キャベツは1位！

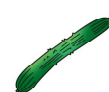
きゅうり

キャベツ

うめ

えだまめ

2位



レタス

ふき

なす

3位



夏秋なすは1位！

とうもろこし

4位



やまのいも

チンゲンサイ

キウイフルーツ

しゅんぎく

はくさい

5位



▲令和5年農林水産省 生産農業所得統計、農林水産省 作物統計調査より

レシピ紹介！～上州きんぴら～

*材料(4人分)

豚肉 100g
ごぼう 1/2本
にんじん 1/2個
こんにゃく 60g
しいたけ 2個
しょうゆ 小さじ1強
酒 小さじ1と1/2
さとう 小さじ2
ごま 適量
ごま油 大さじ1

*作り方

- ①材料を食べやすい大きさに切る。ごぼうは水にさらす。
- ②豚肉をごま油で炒める。火がとおたらごぼう、にんじん、こんにゃくを加えてさらに炒める。
- ③しょうゆ、酒、さとうで味をつける。
- ④最後にごまを入れてさっと炒めたら完成！

