給食だより 11月号

みどり市立笠懸東小学校

秋も一段と深まり、色とりどりの紅葉が目を楽しませてくれる時季になりました。秋は実りの季節。新米をはじめ、旬の魚や野菜、果物などが一段とそのおいしさを増します。冬の訪れに備え、豊富な食材をバランスよく食べて、寒さに負けない体づくりをしましょう。

☆「すき焼き応援県」宣言☆　「11月29日はぐんますき焼きの日」です

群馬県は利根川水系の豊富な水、長い日照時間、水はけのよい火山灰地など、豊かな大地の恵にあふれた県です。

群馬県では豚肉・牛肉ともにたくさんのブランドがあり、日本一のこんにゃく、全国にその名知られる下仁田ねぎやしいたけ、はくさいなど・・・群馬県はすべての食材を県内産でまかなえる「すき焼き自給率100%」の県なのです。県の魅力が結晶した「すき焼き」こそが群馬県の心からおもてなしする料理としてふさわしいと考えられました。

ぐんまちゃんも「好き好き！すき焼き大使」として、「すき焼き」大好きの輪を広げています。

群馬のおいしい食材

ねぎ

「秋冬ねぎ」や全国区の知名度を誇る「下仁田ねぎ」のほか、「上州ねぎ」、などの銘柄も生産されています。

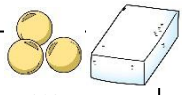
しいたけ

原木しいたけは全国第5位で、肉厚で歯ごたえがよく、味とうまみも勝ります。

したらき

原料となるこんにゃくいもは、群馬県で全国の 92%を作っています。

豆腐(大豆)

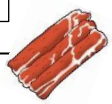


片品、水上、前橋、玉村など、雪解け水に恵まれた各地域で大豆が生産されています。なめらかな舌触りでこくのある群馬県産の豆腐はこだわりがつまっています。

はくさい

長野原町や邑楽町、昭和村をはじめ、県内各地で生産されています。高崎市の国府地区は昭和初期から産地として知られています。

肉



美しく変化に富む大自然の中で丹精こめて育てられた群馬の肉牛は、古くから肉質に定評があり、風味豊かな牛肉として知られています。

また、全国でも有数の養豚県で、地域の特色を生かした多くの銘柄豚があります。

丈夫な骨づくり3カ条

骨の丈夫さを示す骨量（骨全体に含まれるカルシウムなどの量）は、小中高校の時期にどんどん増えます。でも、大人になると骨量を増やすことはなかなかできなくなってしまいます。

その1

牛乳をしっかりのもう！

カルシウムをしっかりとろう!

カルシウムを多く含む食べ物をとりましょう。とくに牛乳・乳製品はカルシウム吸収率がよく、食事のおやつに利用しましょう。

その2

よく体を動かし、十分な睡眠を!

運動すると骨が刺激され、丈夫な骨になります。また骨の成長に欠かせないホルモンは寝ている間によく分泌されます。

その3

朝・昼・夕の3食のごはんを毎日しっかり食べよう!

子どものときに食事を抜いたり、無理なダイエットをするのはいけません。骨をつくるために欠かせない栄養素が十分にとれなくなります。