給食だより　10月号

令和８年　１０月　１日　神流町学校給食共同調理場
※おうちの人と一緒に読みましょう。

今月の給食目標：地域の食材について知ろう

地場産物をたくさん食べよう！

地場産物とは、地元で作られた農畜産物や加工品のことです。
地場産物を使用することで、みなさんや地域にとって良いことがたくさんあります。

地場産物の良さ

食べる人にとって・・・

〇**新鮮で栄養価が高い**ものを食べることができる
〇**旬のおいしいもの**を食べることができる
〇生産者の顔が見えて、**安心**である



地域にとって・・・

〇農業など、**地域が元気になる**
〇輸送コストが低く、**環境にやさしい**
〇**食料自給率の向上**につながる



群馬の地場産物

◆群馬県では、たくさんの農産物が作られています。



生産量全国第１位『こんにゃくいも・キャベツ・ほうれんそう』
２位『ふき・えだまめ・きゅうり・うめ』
３位『なす・レタス・はくさい・生しいたけ』
４位『とうもろこし・生乳・豚』
５位『しゅんぎく・ちんげんさい・キウイフルーツ・やまのいも』

《参考：令和７年度　「群馬の農業」（群馬県）》

★神流町でも、じゃがいも、赤じゃが、大豆、みそなど、いろいろなものが作られています。

地場産物を使った郷土料理



いもぐし



おっきりこみ



すいとん



めしやきもち



この他にも、「ごまよごし」「白和え」「きんぴら」など
野菜を使った料理がたくさんあります。

☆郷土料理はその地域で生産された食材を使って、その地域にあった調理法で作られ、食べられてきました。
昔からの知恵がつまったすばらしい食文化です。私たちも受け継いでいきましょう。　《裏面へ続く⇒》

《作ってみませんか？　郷土料理シリーズ　給食レシピ紹介④》　**おっきりこみ**

材料（４人分）　：		
	おっきりこみ麺（ゆでめん）	４００グラム
	豚もも小間肉	８０グラム
	油揚げ	１枚
	にんじん	１／４本
	だいこん	６０グラム
	しいたけ	１～２枚
	ねぎ	４０グラム
	はくさい	６０グラム
	だし汁	８００ｃｃ
	しょうゆ	大さじ２強
	みりん	小さじ１



幅広のおっきりこみ麺

野菜やきのこはレシピの材料に限らず、、
家にあるものでもOK！

だし汁は、鰹節や煮干しからとる他、市販のだしの素を使用しても便利です。

作り方：① にんじん、だいこんはいちょう切り、しいたけは薄切り、ねぎは小口切り、はくさいは１センチ幅くらいに切る。鶏肉は食べやすい大きさに切る。



② 鍋にだし汁を沸かし、鶏肉を入れてアクを取りながら煮る。
にんじん、だいこん、しいたけも加えて弱火で煮る。

③ 野菜が煮えたら、おっきりこみ麺、ねぎ、はくさいを加えて、時々混ぜながら煮る。

④ しょうゆ、みりんを入れて味をととのえ、さらに２～３分煮込んだら、出来上がり！

１０月は「食品ロス削減月間」

◆食品ロスとは

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスと言います。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。

食品ロスは、食べものの命をむだにするだけでなく、捨てられた食品を処分する際に多量のエネルギーを消費し、環境にも悪い影響を及ぼします。食品ロスを少しでも減らすために自分でできることを実践しましょう。

◇食品ロスを減らすために一人ひとりができること

食べ物をむだにしないために、
あなたは何ができますか？



- 買いすぎない
- 食材を使い切る、皮をむきすぎない
- 残さず食べる
- （外食などで）注文の際に食べきれる量を注文する
- 消費期限、賞味期限を正しく理解する。

（消費期限は「安全に食べられる期限」。期限をすぎた場合は食べない方がよいでしょう。
一方で賞味期限とは、おいしく食べられる期限のこと。期限をすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。）