

10月 給食だより

令和7年10月 甘楽町学校給食センター

夏の暑さが過ぎ、過ごしやすい季節となりました。勉強、スポーツ、芸術、読書など秋は様々な活動にぴったりの季節です。また、さば、さつまいも、くり、ぶどう、かき、きのこ類などおいしい食べ物がたくさん出回ります。秋を感じる食べ物を見つけ、よく味わいながら食べて冬に備え、丈夫な体を作りましょう。

給食目標

群馬の食材や郷土料理を知ろう

給食では、たくさんの甘楽町産の野菜を使っています！



善慶寺地区 加藤農園さん
玉ねぎ、にんじんなど



造石地区 黒澤さん
玉ねぎ、キャベツなど



善慶寺地区 清水さん
玉ねぎ、にんにく



国峰地区 鈴木さん
玉ねぎなど



国峰地区 田村さん
なす



造石地区 長岡ファームさん
玉ねぎ、青パパイヤなど



天引地区 古舘さん
ごぼう・じゃがいもなど



小川地区 丸山さん
きゅうり・たまねぎなど



白倉地区 吉田さん
きゅうり



上野地区 吉田農場さん
じゃがいも、とうがんなど

お米は、中里春風さん、高橋農園さん、甘楽町レンゲの会さんより納入されます。来月も町内の農家さんや業者さんをご紹介します。

成長期と貧血

日々成長している子どもは、体が大きくなるにつれて必要とする血液の量も増えてきます。そのため女性だけでなく、男性でも貧血が起こりやすくなります。食生活に気を付けて貧血を予防しましょう。

どんな症状があるの？

立ちくらみやめまいだけでなく、「勉強がはかどらない」「イライラする」「疲れやすい」といった症状が貧血で起こることがあります。



スポーツをする人は、とくに注意！

激しい運動で血液中の赤血球が破損しやすいので、男女問わず注意しましょう。



鉄とビタミンCをしっかりとろう！

赤血球の中には鉄があり、体のすみずみに酸素をはこびます。レバー、あさりなどに多いヘム鉄は体に吸収されやすく、野菜や大豆などに多い非ヘム鉄もビタミンCと一緒にとると吸収されやすくなります。



たんぱく質も忘れずに！

鉄と同じく赤血球をつくる材料になるたんぱく質をしっかりとることも大切です。肉・魚・大豆や大豆製品などの献立に組み合わせて、しっかりと食べましょう。



鉄分レシピ



鉄分たっぷりて貧血を防ぐ

さば缶とほうれん草の和風パスタ

【材料 2人分】

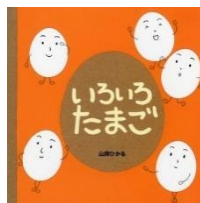
- スパゲッティ 200g
- さばの水煮缶 1缶(190g)
- ほうれん草 100g
- おろしにんにく 小さじ1/2
- 赤唐辛子(輪切り) 適量
- オリーブ油 大さじ1.5
- 白だし 大さじ1.5

作り方

- ① ほうれん草は、よく洗い塩(分量外)を入れた湯でゆで、水にさらし2cm程度に切っておく。
- ② スパゲッティは塩(分量外)を入れた湯でゆでる。ゆで汁を取っておく。
- ③ フライパンにおろしにんにく、赤唐辛子、オリーブ油を入れて、中火にかける。香りがしてきたら、さば缶を汁ごと加え、身をほぐしながら炒める。
- ④ ほうれん草を加え、白だし、ゆで汁をお玉2杯程度加えて、ゆでたスパゲッティを加えて炒め合わせ、完成！

*鉄をたっぷりとれるさば缶、ほうれん草を使ったスパゲッティです。さば缶は鉄やカルシウムが豊富で、貧血や骨粗しょう症予防におすすめ食材です。

10月のおはなし給食



小学生向けの本 「いろいろたまご」
作：山岡ひかる出版社：くもん出版
10/27 オムレツで提供予定

中学生向けの本 「給食アンサンブル2」
作：如月かずさ 絵：五十嵐大介 出版社：光村図書
10/31 ハヤシライスで提供予定

