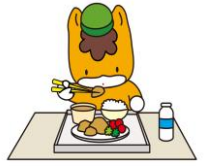


# 11月給食だまり

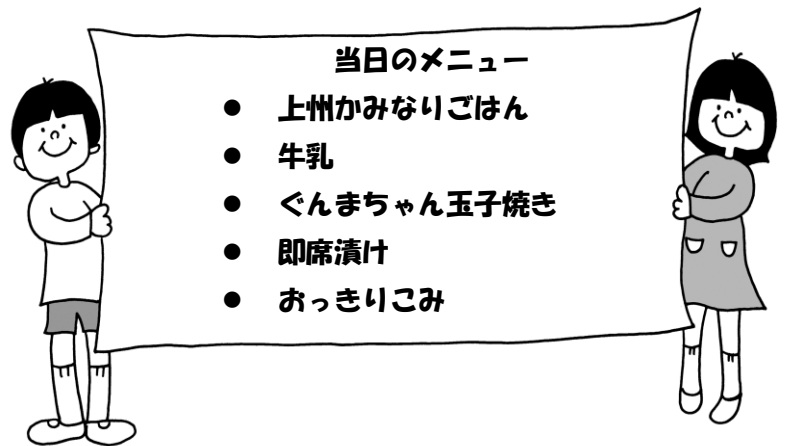
みどり市立笠懸北小学校

## 学校給食ぐんまの日の様子をお伝えします

10月24日は「学校給食ぐんまの日」です。今年は、24日が日曜日だったので、10月25日(月)に「学校給食ぐんまの日」の献立が登場しました。群馬県の郷土料理であるおっきりこみや、群馬県で作られた食材をたくさん使った献立の給食でした。給食委員会の児童が「おっきりこみ」の紹介を行いました。



おっきりこみとは・・・群馬県では、昔から小麦粉がたくさん作られていたため、小麦粉から作られる粉物食が多く食べられていました。その代表が『おっきりこみ』です。おっきりこみは、幅広麺を旬の野菜やきのこなどと一緒に煮込んだ料理です。のばした麺生地を、切ったら入れ、切ったら入れして作るので、おっきりこみという名前がつけました。



### 味覚の成長期！！

### ☆せんさいな味覚を守ろう☆

給食の味付けは、薄味だと感じますか？濃い味だと感じますか？濃い味付けは、素材の繊細な旨みや風味を感じる味覚を鈍らせてしまいます。また、塩分のとりすぎは、高血圧などの生活習慣病を招くことにつながります。自分でも気がつかないうちに塩分をとりすぎ、濃い味付けに慣れてしまうものなのです。ソースやドレッシングなどを使う時には気をつけてみましょう。



### ぐんま・すき焼きアクションに 参加しています



群馬県では、11月29日を「いいにくの日」にちなんで、「ぐんま・すき焼きの日」としています。すき焼きは、全ての食材が群馬県産でまかなえる料理です。群馬県ならではのおもてなし料理となるよう、県をあげてプロジェクトを立ち上げています。給食では、29日に「すき焼き風煮」が登場します。群馬県産の豚肉と野菜をたくさん使ったすき焼きになっています。お楽しみに♪