



令和7年11月
高崎市立塙沢幼稚園
栄養士

日暮れが早くなり、山々も秋の色づきをみせはじめました。この時期は、朝晩の冷え込みも厳しくなり、急な温度変化に体の調子を崩しやすくなります。規則正しい生活リズムで、十分な睡眠、バランスのとれた食事をしっかりとって、健康な体をつくりましょう。

たくさんのかむかむだより

10月29日(水)にさつま芋掘りがありました。子どもたちが頑張って掘ってくれたさつま芋が給食室にたくさん届きました。11月の給食で『さつまいもごはん』『大学芋』『さつまいもサラダ』が登場します。

たくさんの
立派な
さつま芋です！



みんなの「おいしい笑顔」がいっぱいです♪



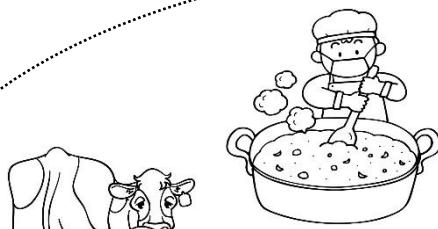
11月23日は「勤労感謝の日」です。

わたしたちが食べている食べ物は、いろいろな人によってつくられ、届けられています。たくさんの人の努力や協力があって、わたしたちは食事をすることができます。

給食にかかわっている人たち

いただきます！

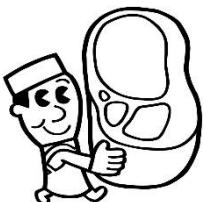
ごちそうさま！



調理技士さん



酪農家さん



肉屋さん



農家さん



八百屋さん

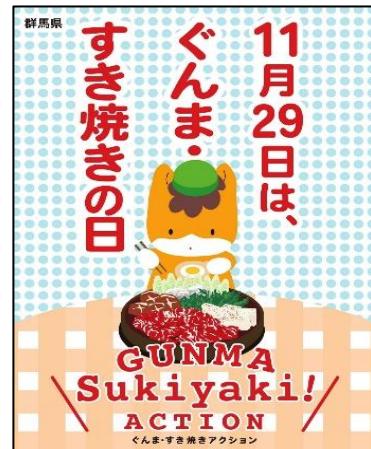
いいにく

11月29日「ぐんま・すきやきの日」

群馬県は上州和牛をはじめ、生産量全国第一位の“こんにゃく”、全国的に知名度の高い“下仁田ネギ”、生産量の多い“しいたけ”や“しゅんぎく”など、すきやきに必要な食材を県産でそろえることができる「すきやき県」です。

群馬県が誇る「究極のおもてなし料理＝すきやき」を全国に発信していくため、群馬県では平成27年に、11月29日を「ぐんま・すきやきの日」に制定しました。

そこで、28日の給食にはすきやきの日にちなみ、すき焼き風の煮物を出します。この日は群馬県のほとんどの学校給食で、すきやきが出ます。



給食レシピの紹介

だいがくいも

材料 (4人分)

- | | |
|--------|------------|
| ・さつまいも | 1本 (約300g) |
| ・揚げ油 | 適量 |
| ・三温糖 | 大さじ 3.5 |
| ・しょうゆ | 大さじ 1 |
| ・酢 | 小さじ 1/5 |
| ・水 | 大さじ 1 |
| ・黒いりごま | 小さじ 1 |
- ★



作り方

- ①さつまいもはよく洗い、乱切り(食べやすい大きさ)にする。
水にさらしてから、しっかりと水分を拭く。
- ②170℃に熱した揚げ油に①を入れ、きつね色になるまで
カリっと揚げる(竹串がスッと通るまで)。
- ③★を合わせて火にかけ、煮立ってから2~3分煮詰める。
トロっとしたらOK。焦がさないように注意しましょう！
- ④②と③をからめ、最後に黒いりごまをふったら完成。