

## 学校給食の食材として「しらたき」を提供します

群馬県を代表する特産物「こんにゃく」の消費拡大を図るとともに、若い世代にこんにゃくの魅力を継承し食育を推進するため、県内小中学校の給食食材として「しらたき」を提供します。

### 1 献立提供基準日

令和8年5月29日（こんにゃくの日）

※今年度は、第2回目を10月1日（食物せいの日）に実施する予定です。

### 2 提供対象

群馬県内の小中学校、義務教育学校、特別支援学校のなかで提供を希望する学校

### 3 提供推奨献立

しらたきサラダ

※一部学校では、提供日や献立が異なります。



調理例：しらたきサラダ

### 4 取材

令和8年5月29日 AM12:00 の下仁田町立下仁田小学校のみ取材可能です。

他の日時及び学校での取材はできません。

取材を希望される場合には農政部蚕糸特産課（蚕糸特産係）にご連絡ください。

### 【参考】

#### ○群馬県のこんにゃくの生産状況

県内のこんにゃくいも生産は、全国の収穫量の96%を占め、主に中山間地域で栽培されています。  
(令和7年産 栽培面積 2,400ha、収穫量 37,000t) ※農林水産統計（速報値）

#### ○こんにゃくの食品標準成分値（100g当たり）

出典：日本食品標準成分表（八訂）2023年

	板こんにゃく (精粉使用)	しらたき	参 考	
			さつまいも (皮なし 蒸し)	牛乳 (普通)
エネルギー(kcal)	5	7	131	61
カルシウム (mg)	43	75	36	110
食物繊維 (g)	2.2	2.9	2.3	0

※「しらたき」とは、こんにゃく精粉と凝固剤を水に溶かし、練りあわせた原料を糸状に押し出して固めたものです。

こんにやくいもは、インドシナ半島原産で、日本には縄文時代に伝わってきたとされています。

群馬県には、室町時代に現在の和歌山県から入ってきたのが始まりとされています。

明治に入って、水車を使った精粉（こんにやくの粉）の加工が下仁田町で始まり、それをきっかけにこんにやく栽培がまわりの地域に広まっていきました。

現在、群馬県のこんにやくいもは、西毛、北毛地域を中心に栽培され、収穫量は全国の96%を占め、日本一となっています。



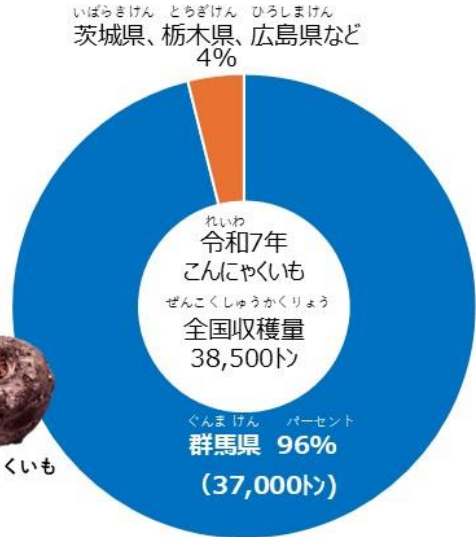
こんにやくいもは春から秋にかけて、畑で栽培されています



10月からこんにやくいもの収穫が始まります(12月まで)



こんにやくいも



## 5月29日は、「こんにやくの日」

こんにやくいもの植付が5月に行われること、「こん=5」「にや=2」「く=9」の語呂合わせから定められました。

## 10月1日は、「食物せんいの日」

人に不足しがちな成分である食物繊維をもっと取り入れてもらう、きっかけとするため、「1001」=せんい(ち)の語呂合わせから定められました。



「板こんにやく」「しらたき」「玉こんにやく」など  
いろいろな種類のこんにやくがあります。

こんにやくは、低カロリーで、カルシウム、食物繊維が豊富！！

こんにやくの食品標準 成分値(100gあたり)	板こんにやく (精粉使用)	しらたき	参 考	
			さつまいも (皮なし 蒸し)	牛乳 (普通)
エネルギー (kcal)	5	7	131	61
カルシウム (mg)	43	75	36	110
食物繊維 (g)	2.2	2.9	2.3	0