

きゅうしょくだより だい6ごう

令和7年11月 流山市立南流山第二小学校

朝夕冷え込む日が多くなり、体調を崩してかぜなどをひく人も増えてきます。かぜの予防には、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事・うがい・手洗いが大切です。

ちばを食べよう！ちばの食育月間～千産千消月間～

千葉県は、温暖な気候と豊かな大地に恵まれ、全国でも有数の農林水産物王国です。中でも、日本なし・落花生・枝豆・さやいんげん・かぶなどは、全国1位を占めています(令和4年度農業産出額)。

千葉県では、食育の取組として旬の食材が最も豊富な11月を「千産千消月間」と定め、千産千消(地産地消の地を千葉県の千にアレンジし、千葉県でとれたものを千葉県で消費すること)による食育推進活動を県下全域において実施しています。給食においても千葉県の食材を活用して、食育を進めています。

給食で使う小松菜は、主に流山市内の農園から購入しています。この小松菜は、使用日の前日に収穫をしているので、新鮮で美味しいです。昨年度は、681kg使用しました。



小松菜のマフィン(11月11日の給食より)

【材料(マフィンカップ5個分)】* 分量は給食用です。ご家庭で調整してください。

小麦粉110g、ベーキングパウダー5g、グラニュー糖50g、卵2個、バター40g、生クリーム30cc、小松菜30g

【作り方】

- ①小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。小松菜はゆでて、少量の水を加えてフードプロセッサーでペースト状にする。
- ②室温に戻したバターをボールにいれ、白っぽくなるまで混ぜ、グラニュー糖を加えてよく混ぜる。卵をいれてよく混ぜる。生クリームと小松菜を入れて混ぜ、小麦粉・ベーキングパウダーを3回くらいに分けていれ、さっくり混ぜる。
- ③②を型にいれて、180°Cのオーブンで約25分焼く。(焼き時間は、オーブンによって調整してください)

保護者の皆様へ

10月21日(火)に43名の方にご参加いただき給食試食会を実施しました。第2回の給食試食会は洋食で、メニューは、『ターメリックライスのチキンクリームソースがけ牛乳 ABC スープ ぶどうゼリー』でした。

給食についての動画を視聴後に、給食だより第4号にも掲載しました『朝ごはん・食生活アンケートの結果』について話をしました。

【ご参加いただいた方の感想】

- ・給食を作る様子を初めて見ました。手作業が多く、あんなに大変な工程だと思っていなかったです。実際に食べてみて、とても美味しく、子ども達が羨ましいです。
- ・ものすごく時間をかけて1つ1つ丁寧に作ってくださるのを見て、大変ありがたく思いました。毎日大切に食べてほしいと思いました。
- ・クリームソースも1から作られていたり、玉ねぎも飴色まで炒めたり、とても手を込んで作られているとのことで、安心していただくことができました。
- ・子供が普段行っている配膳や給食の飲食を体験することができてよかったです。
- ・皆様の丁寧なお仕事のおかげで、美味しい栄養のある給食が作られていることがわかり、参加してよかったです。



給食を作っている様子は、[南流山第二小学校のホームページ→おたより→給食](#)にも掲載しています。ぜひ、ご覧いただき、お子さまとの会話の1つにしていただければと思います。

給食試食会でレシピのリクエストをいただきました！

豆乳みそ汁(9月26日の給食より)

【材料(4人分)】* 分量は給食用です。ご家庭で調整してください

豚肉60g、玉ねぎ60g、にんじん40g、じゃがいも120g、大根60g、豆腐80g

調整豆乳60g、赤みそ32g、だし汁280cc、炒め油、酒小さじ1

【作り方】

- ① 豚肉(2cm幅)、玉ねぎ(スライス)、にんじん・大根(いちょう切り)、じゃがいも(1.5cm厚のいちょう切り)、豆腐(さいの目切り)に切る。
- ② 油を熱し、豚肉・酒を入れて、炒める。にんじん・玉ねぎ・大根・じゃがいもを加えて炒め、だし汁を入れる。野菜が煮えたら、豆腐・味噌・豆乳をいれる。