



給食だより

毎月19日は食育の日



流山市立おおぐろの森中学校

旧暦の11月は「霜月（しもつき）」。「文字通り、「霜が降る月」という意味の「霜降月（しもふりつき）」の略で「霜月」となりました。霜は今のところなさそうですが、朝晩は気温が下がり、日中との気温差がとても激しい今日この頃。旬の食材を使い、具沢山の汁物や鍋物など温かいものを食べて、寒い冬に備えていきましょう！

11月は「千産千消月間」として、千葉県全域で給食に「地場産物」を活用する取り組みを推進しています。おおぐろの森中学校の給食では、流山産コシヒカリや流山産小松菜をはじめ、千葉県産米の「粒すけ」、千葉県産海産物、千葉県産農産物を給食に取り入れました！ぜひ、ご家庭でも千産千消を推進していただければと思います。

「いただきます」「ごちそうさま」 の意味を知ろう！

食事をする前の「いただきます」と食事が終わった後の「ごちそうさま」というあいさつには、意味があります！

大切なものを
「頂く」「戴く」



「いただきます」の「いただく」は、「食べる」や「もらう」の丁寧な言い方。漢字で「頂く」と書きます。昔の人は何か大切なものをもらった時に、感謝の気持ちを表すために、もらったものを頭上にのせる仕草をよくしました。「いただく」とは、このことから生まれた言葉だと考えられているそうです。

「命」をいただく



私たちがいただく食べ物は、もとをたどれば、生き物です。食べ物となる動物や植物にも大切な命があります。

「いただきます」というあいさつには、食事ができることへの感謝の気持ちと同時に、食べ物となったすべての命に「ありがとう、感謝していただきます」という言葉でもあります。

人々の働きに
「ごちそうさま」
ごちそうさま



「ごちそうさま」を漢字で書くと「御馳走様」となります。「馳走」には「かけまわる」という意味があります。

「ごちそうさま」というあいさつには、汗を流して、食べ物を集め、かけまわって食事の用意をしてくださった人たちのご苦勞をねぎらい、感謝する気持ちが込められています。

うんしゅう

旬の食材

『温州みかん』



●日本を代表する柑橘☆

秋から旬を迎えるフルーツといえば、やはり「温州みかん」。日本を代表する柑橘類であり、甘さはもちろん、オレンジなど他の柑橘類に比べると皮が薄くておきやすいことも特徴です。「みかん」には、様々な種類がありますが、11月に旬を迎えるのが「温州みかん」です。

●温州みかんのおいしい時季☆

露地栽培される温州みかんには、10月上旬から出荷が始まる**極早生（ごくわせ）**、10月下旬から12月上旬までが旬の**早生（わせ）**、12月中旬から3月頃まで出荷される**中生（なかくて）**、**晩生（おくて）**があります。温州みかんは温暖な気候を好むことから、関東から西の沿岸部で栽培され、なかでも**和歌山県**や**愛媛県**、**静岡県**が主な産地。

●温州みかんの栄養☆

温州みかんの栄養・効能は、**ビタミンC**が豊富です！果肉の白い筋の部分は、食物繊維が多く、高血圧や動脈硬化を予防します。これからの寒い冬に向けて、風邪の予防や高血圧、動脈硬化、脳梗塞、心筋梗塞などの予防にもなるので、旬の**温州みかん**を積極的に食べてみましょう！

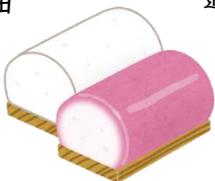


給食のおすすめメニュー！ 『かまぼこフライ』（11/14実施）

160年の歴史ある小田原「鈴廣」の「かまぼこ」を使って、「かまぼこフライ」を作ります。魚から作られている「かまぼこ」は高タンパク質、低脂肪の体に大変良い食材です！ぜひ、ご家庭でもお試しください！

〈材料〉 4人分

・かまぼこ	1本（250g）
・小麦粉	50g
・水	50cc
・パン粉	60g
・サラダ油	適量
・しょう油	適量



〈作り方〉

- ① かまぼこは、幅12mmにカットしていく。
（※いちばんおいしく感じるおすすめ幅）
- ② 小麦粉と水を混ぜ合わせてバター液を作る。
- ③ カットしたかまぼこを②のバター液を付けてからパン粉をまぶす。
- ④ 油170℃～175℃でパン粉がきつね色になるまで揚げる。
- ⑤ お好みで、しょう油又はソースをかけて食べます。