

令和7年度  
5 月 分

# 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

5月のさわやかな風が心地よい季節になりました。新学期の給食がスタートし、1ヶ月が経ち、生徒たちは、盛付けや配膳、片付けなど、日々の給食活動を一生懸命、行っています。毎日、たくさん食べ、楽しい給食の時間を過ごすことができています。

さて、成長期にある子どもたちにとって、「朝ごはん」は、元気に1日をスタートする上で、とても大切な食事。特に、脳の栄養であるブドウ糖は、ご飯やパンなどの炭水化物を食べることが大切です！疲れも出る頃なので、朝ごはんをしっかり食べてから登校できるようご協力お願いいたします。

## 運動と栄養

学校では、授業で体を動かしたり、大会に向けて部活動が本格的になる時期です。活発に運動するとエネルギーの消費量が増え、いろいろな栄養素が必要になります。

**たくさん食べること(量)**と、**バランスよく食べること(内容)**の2つを大切にしながら食事をしましょう。毎日の食事では、以下の6つをそろえると、運動に必要なエネルギーや体に大切な栄養素をとりやすくなります。

### 【副菜】

野菜、きのこ、海藻、芋類などは、ビタミン、ミネラル、食物せんいを多く含み、体の調子を整えます。

### 【牛乳】

牛乳や乳製品にはカルシウムやたんぱく質が多く、体づくりの材料になります。

### 【主菜】

肉、魚、卵、大豆、大豆製品などは、たんぱく質を多く含み、体をつくる材料になります。また、豚肉や大豆に多いビタミンB1は炭水化物を効率よくエネルギーに変えます。

### 【くだもの】

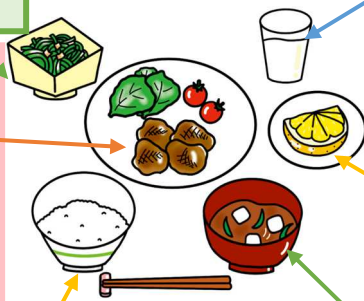
ビタミンCや食物せんいを多く含み、体の調子を整えます。また、ビタミンCは疲労回復に役立ちます。

### 【主食】

ご飯、パン、めんなどの主食は、炭水化物を多く含み、体を動かすためのエネルギー源として、最も重要なものです。朝食には、腹持ちのよいご飯がとくにオススメです。

### 【汁物】

体を温め、水分補給をします。具たくさんにすると、さまざまな栄養素を効率よく補うことができます！



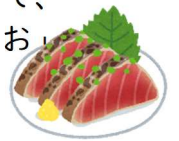
# 旬の食材 ～かつお～

かつおは、昔から縁起のよい魚としても知られていました。その名前から「勝つ男（勝負に勝つ魚）」、また、かつお節には「勝男武士」の字も当てられて、武士の時代には、とくに縁起物として人気の品だったようです。



## ●旬

かつおは、赤道の付近で卵を産み、春になると黒潮にのって、日本の近海にやってきます。これが「初がつお」になります。そのまま、東北沖で、エサをたくさん食べて、丸々太り、秋になると、今度は、卵を産みに南に下ってきます。これが「戻りがつお」。かつおの旬は、1年に2回もあります！



## ●栄養

主に、**体をつくるもと**になります。高たんぱく低カロリーのヘルシー食材。体によい脂質（エヌn-3系脂肪酸）が多く、貧血を予防するミネラルの鉄分もたっぷりです！

## 給食のおすすめメニュー紹介！ 『鰹めし』（5／2実施）



新鮮な「かつお」を使い、しっかり味付けをして炊きたてのご飯に混ぜ合わせました。臭みもなく、子どもたちにも大好評！旬の食材を使って、ぜひお家でもご賞味ください！

### 【材料】

・米	・3合
・かつお	・100g
・しょうが	・一かけ
・砂糖	・大さじ1.5
・しょう油	・大さじ1.5
・酒	・大さじ1
・本みりん	・大さじ1
・水	・大さじ2

### 【作り方】

- ① 米を炊く
- ② かつおは、1.5cmくらいにカット
- ③ 鍋に調味料と水を合せて、沸騰させる。
- ④ かつおは、少しほぐしぎみに煮る。  
おろし生姜も加える。
- ⑤ 煮汁がなくなるくらいまで煮きる。
- ⑥ 炊きたてのご飯に⑤のかつおを  
さっくり混ぜ合わせたらできあがり！