



給食だより

毎月19日は食育の日



毎日の給食
を紹介して
います！

流山市立おおぐろの森中学校

11月も半ば、朝晩の気温がぐっと下がってきました。これから、まだまだ寒くなってきますので、今からしっかり風邪対策をしながら、温かい食べ物などを食べるように心がけて欲しいと思います。

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野菜をはじめ、千葉県産米の新品種「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。

11月は『千産千消月間』です！

千葉県では、食育を県民運動として「第4次千葉県食育推進計画」を策定しました。その中で、「『ちばの恵み』を取り入れたバランスのよい食生活の実践による生涯健康で心豊かな人づくり」を基本目標に掲げています。また、旬の食材が豊富に出回る11月を『食育月間』と位置づけて、学校給食においても推進しています。

11月24日は『和食の日』

日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さを考える日

和食の基本といわれる「一汁三菜」は、日本人の主食である「ご飯」に「汁物」と三つの「菜（おかず）」を組み合わせた献立です！体に必要な「エネルギー」「体をつくる」「体の調子を整える」という3つの栄養をバランスよく摂ることができる素晴らしい食事です！



「和食；日本人の伝統的な食文化」 ユネスコ無形文化遺産登録について

和食は、四季や地理的な多様性による「新鮮で多様な食材の使用」、「自然の美しさを表した盛りつけ」などといった特色を有しています。また、日本人が心の基盤としている「自然の尊重」という精神にのっとり、正月や田植え、収穫祭のような年中行事と密接に関係しています。さらには、家族や地域のコミュニティのメンバーとの結びつきを強めるといった社会的習慣であることが認められ、ユネスコの『無形文化遺産』に認定されました。

(平成25年12月)

旬の食材

～鮭～

●鮭の魅力

日本では馴染み深い魚。主に食べられているのは白鮭、紅鮭、銀鮭、輸入品のキングサーモンなどです。鮭の卵を一粒ずつほぐして塩漬けたものが「イクラ」で、ほぐす前の状態で塩漬けたものは「すじこ」と呼ばれています。



●鮭の栄養

鮭の1切れ(100g)あたりのカロリーは138kcalでタンパク質やビタミンが豊富に含まれています。身と皮の間に脂が多く、DHAやEPAが含まれ脳を活性化し、血液サラサラ効果があります。塩焼きやムニエル、おにぎり、鍋や汁にも加えたり幅広く料理に使えます。ぜひ、色々な料理で旬の味を楽しんでみてください。



給食のおすすめメニュー！

『焼き鮭と卵のすまし汁』(11/9実施)



旬の鮭を使ったすまし汁。鮭の皮の焦げも風味となるやさしい味の汁物です。削り節からとった「だし汁」に調味料を加え煮ます。それぞれの味を生かした汁物は体の中から温まり栄養満点。ご家庭でも、ぜひ、作ってみてはいかがでしょうか。

〈材料〉4人分

・ 鮭	角切り	2 切身
・ 大根	いちょう切り	1 / 3 本
・ 人参	いちょう切り	1 / 2 本
・ えのき	1 / 2 カット	1 / 2 株
・ ほうれん草		1 / 2 株
・ 長ネギ	小口切り	1 / 2 本
・ 卵		1 ~ 2 個
・ 薄口しょう油		大さじ 1 / 2
・ 酒、本みりん		各大さじ 1
・ 塩		小さじ 1
・ 片栗粉		小さじ 1 / 2
・ 削り節		適量
・ 水		8 0 0 c c

〈作り方〉

- ① 鍋に水を入れ沸騰したら削り節を加え、だし汁をとる。ほうれん草は、ボイルして、水冷しカットしておく。
- ② 鮭は小さくカットして少々焦げるくらいまで焼く。
- ③ 大根や人参をだし汁に入れ煮る。少し煮えてきたら、えのきを加え、さらに煮る。
- ④ 野菜が煮えたら、②の焼き鮭を入れ水溶き片栗粉を加え、溶き卵を入れる。調味料を入れて味をととのえる。長ねぎ、ほうれん草を加え一煮立ちしたら、できあがり。

※調味量はお好みで調節してください。