



# 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

立春が過ぎて、暦の上では春になりますが、日が沈むと、まだまだ寒さは厳しい時期です。インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎など、流行しやすい時期でもあります。病気の予防には、手洗い・うがいを忘れずに！そして、体を冷やさないように温かいものを積極的に食べて、栄養をしっかり摂れるように心がけてください！

## はしを正しく持とう

はしをきちんと持って、使えるようにしましょう

食事をする時に大切な「はし」。日本の食文化として欠かせられないものです。「はし」は、日本に飛鳥時代に伝わり、長い年月を経て「はし」の文化が育まれてきました。「はし」は正しく持つことにより、食事も楽しく、きれいに食べることができます。少しだけ意識することにより「はし」を正しく持てるようになります。

### 正しいはしの持ち方

- 長さは手のひらより少し長いものを選び、真ん中より上の方を持つ。
- 上のはしを中指と人差し指でえんぴつのように持つ。
- 下のはしは親指の根元と薬指の爪の横にのせる。
- 上のはしだけを動かし、下は動かさない。



### やってはいけないはしの使い方

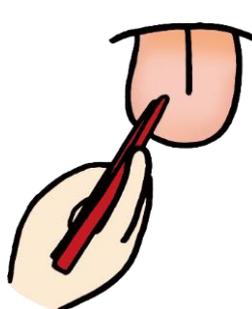
#### さしばし



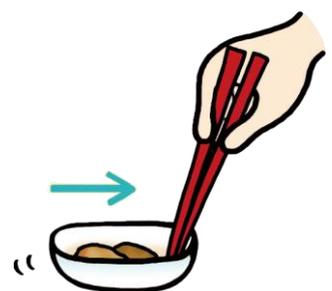
#### さぐりばし



#### ねぶりばし



#### よせばし



# 旬の食材～ブロッコリー～

## ○最強野菜ブロッコリー!

地中海沿岸が原産のケールという野菜が改良されたもの。食べるのは主につぼみの部分。β-カロテンやビタミンCなどを多く含む緑黄色野菜です。「茎」も甘みがあり、大変おいしいです。



## ○半世紀ぶりに「指定野菜」に!

ブロッコリーが国の「指定野菜」になりました!そもそも「指定野菜」とは消費量の多い野菜を国がリストアップしたもの。現在ではニンジン、トマトなど14品目あります。ブロッコリーが「指定野菜」になったことで国から補助金が手厚くなり、安定供給が期待されます。

## ○選び方や保存方法

つぼみがこんもり、かたく締まり、緑の濃いもの、茎がみずみずしいのがおすすめ。ビニール袋に入れて冷蔵庫に。ゆでたものは冷凍保存も可能です!



## 給食のおすすめメニュー紹介! 『ポークビーンズ』(2 / 27 実施)



寒い時期においしい「ポークビーンズ」。具沢山なのでおかずにもなり、栄養もバツグン。トマトをたっぷり使って免疫力をアップして寒い時期を乗り切りましょう。

### 〈材料〉4人分

・豚肩ロース	200g
・じゃが芋	2個
・人参	1/2本
・玉ねぎ	1個
・白いんげん豆	40g
・マッシュルーム	20g(2個)
・セロリ	20g
・にんにく	1かけ
・サラダ油	小さじ1
・カットトマト水煮	50g
・ケチャップ	50g
・赤ワイン	大さじ1
・コンソメ	小さじ1(5g)
・塩 / こしょう	1g / 適量
・生クリーム	6cc
・水	500cc

### 〈作り方〉

- ①じゃが芋、人参はいちょう切り、玉ねぎ、セロリは薄くスライス、にんにくみじん切り。
- ②鍋にサラダ油をまわし、にんにくを炒める。香りがたってきたら、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリを加え炒める。
- ③②に水を入れ沸騰してきたら、豚肩ロースを入れ、アクをとる。じゃが芋、白いんげん豆を入れ、中火で煮る。
- ④じゃが芋が煮えてきたら、トマト水煮と調味料を加え、味を調える。
- ⑤仕上げに生クリームを入れたらできあがり!