



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

青空に若葉がきらきらと光り、5月のさわやかな風が心地よい季節になりました。新学期がスタートして1ヶ月が過ぎ、生徒たちは、盛付けや配膳、片付けなど、日々の給食活動をスムーズに行い、食べる時間を確保できています。元気良く「ごちそうさまでした!」「おいしかった!」と挨拶してくれて、とても嬉しい気持ちになります。

生徒たちは、1週間交代で給食の活動を協力して行い、先生や友達と食事をするにより「協調性」や「感謝の気持ち」を学んでいきます。給食だよりやH・P等を通して給食や生徒たちの様子、学校での食育についてご紹介していきますので、ぜひご覧ください。

朝ごはんをしっかりと食べましょう

朝ごはんは英語で「ブレイクファスト(Breakfast)」といいます。これはもともと「断食(fast)」を「破る(break)」ということからできた言葉だそうです。前の晩に夕食をとった後、ふとんに入って寝ている間も私たちの体はエネルギーを使っています。朝、起きたとき体は実は、エネルギーが足りない状態です。朝ごはんは、エネルギーの補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえでもとても大切な食事です。しっかりと朝ごはんを食べる習慣を身に付けてほしいと思います。

朝ごはんのはたらき

体や脳へのエネルギーチャージ



寝ている間に失われたエネルギーを補給します。とくに脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のご飯やパンを食べてしっかり補いましょう。

体に朝が来たことを知らせる



朝ごはんを作る音、その香りや彩り、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また胃や腸も活動を始め、排便がうながされます。

体をウォーミングアップさせる



寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。またよくかむことで脳への血流もよくなり、活動が活発になります。

旬の食材 ~ グリンピース ~

グリンピースは「えんどう豆」の仲間。
豆が熟す前の未成熟な実のことです。

●旬

旬は、春から初夏にかけてです。
特に、この時期は香りや甘みが強く、
味は格別です！

さやからグリンピースを取り出すと、
身を守るためにだんだん表皮が固くなって
いきます。さやごと購入して調理をする
ことで、おいしいグリンピースを味わう
ことができます。

●栄養

筋肉や皮膚をつくるためのたんぱく質や
お腹の中をきれいにしてくれる食物繊維、
体の調子を整えるビタミンが豊富です。

【お知らせ】

中学2年生、けやき学級・こぶし学級の食育で「グリンピースのさやむき」を行います。
5月19日の給食は、生徒たちがさやむきをしてくれたグリンピースを使い「グリンピースご飯」を作ります。そして、おおぐろの森中学校全員で味わいます。今年は、天候良好により、とても良いグリンピースを届けていただく予定です。生徒たちは、HRの短時間で、一生懸命、グリンピースのさやむきに取り組みます。



給食のおすすめメニュー紹介！

『カレイのみりんマスタード焼き』（5/22 実施）

カレイは淡白な白身のお魚。オーブンで焼いて、流山白みりんを使ったやさしい甘さとコクのあるみりんマスタードソースをかけます。他の白身魚や鶏肉にも合いますので、ぜひお家でもご賞味ください！

【給食のブログ】

<材料（4人分）>

- | | |
|---------|------|
| ・カレイ切り身 | 4切れ |
| ・白ワイン | 大さじ1 |
| ・粒マスタード | 大さじ1 |
| ・生クリーム | 大さじ2 |
| ・流山白みりん | 大さじ1 |
| ・塩 | 一つまみ |
| ・こしょう | 少々 |

<作り方>

- ① カレイは白ワインをふっておく。
- ② オーブン又はグリルで焼く。
- ③ みりんマスタードソースを作る。
Aの調味料を合わせて加熱する。
※調味料はお好みで加減してください
- ④ ②のカレイにみりんマスタードソースをかけたら、できあがり！