



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。また、新学期の給食がスタートして1ヶ月が経ちました。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、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ます。

さて、成長期にある生徒たちにとって、「朝ごはん」は元気に1日をスタートさせるうえで、とても大切な食事です。特に、脳の栄養であるブドウ糖は「主食」のご飯やパンをしっかり食べておくことが大切です！寒暖差があり、疲れも出る頃なので、朝ごはんをしっかり食べてきましょう。

主食をしっかり食べて脳をイキイキさせよう！

ご飯やパンなど主食となる穀物に多く含まれる「でんぷん」は炭水化物の一種。体内で分解されて「ブドウ糖」になります。「ブドウ糖」は体だけではなく、**脳のエネルギー源**にもなります。ただ、体にためておけるブドウ糖の量は限られているので、毎日の食事ですっかり補っていかなければなりません。

寝ている間も体はエネルギーを使っています。朝ごはんをしっかり食べてエネルギーを補給し、みんなで1日を元気にスタートさせる習慣を身に付けていきましょう！



朝ごはんをしっかり食べると…

さえわたる頭脳！



「朝ごはん」は、**脳を動かすエネルギー源**！勉強に集中できます！

体に元気をチャージ！心もウオームアップ！



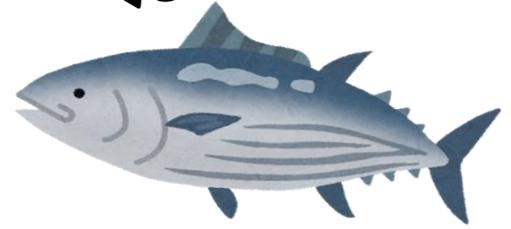
元気に体を動かします！**集中力も up!**ケガの予防にもつながります。



「朝ごはん」を食べると**生活リズムが整い**、1日を明るく元気にスタートがきれます！

旬の食材 ～初がつお～

日本近海では太平洋に広く分布し、黒潮にのり春先に北上し、秋に南下する回遊魚。



●旬

5月ごろに水揚げされる「初がつお」は、プリッと引き締まり、脂ののりは少ないですが、あっさりとした味わいが特徴！江戸時代に初ものを好んだ江戸っ子が競うように買い求めたといわれています。

●栄養

「かつお」は栄養の宝庫。ビタミンB群が多く、血合いの部分には、鉄分がたっぷり含まれています！まさに、疲れている時の体力回復にもってこいの食材です！「かつお」に豊富なビタミンDは、体内でのカルシウム吸収を効率的にし、健康な骨や歯の形成をサポートしてくれます！

「かつおのたたき」は、生姜や長ネギ、にんにくなどの薬味をたっぷりのせて、一緒に食べれば、疲れがとれます！



給食のおすすめメニュー紹介！



『鰹めし』（5 / 2実施）



【↑毎日の給食をHPにUPしています!】

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、生徒たちにも大好評でした！

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。
- 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！