



# 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

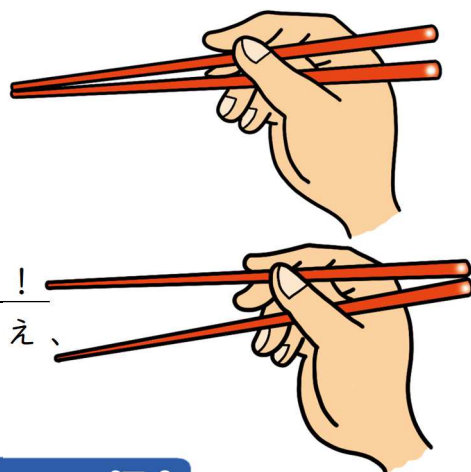
寒さの中にも、日差しのぬくもりに少しずつ春の訪れを感じる季節となりました。それでも今年は気温が低い上に、雨量も極端に少ないため湿度が低く、ウィルスが好む絶好の環境となっています。感染症を予防するには、**手洗い・うがい**が効果的と言われます。また、十分な睡眠や栄養も欠かせません。特に、体を冷やさず、体の免疫機能を高めるため、**根菜類たっぷりの温かいものを積極的に**食べることを心がけ、感染症に負けない丈夫な体を作りましょう！

## はしを正しく持とう！

日本の伝統的食文化の「箸」は奈良時代ごろから普及し始めました。初めは宮廷で使われていましたが、8世紀末の平安時代には庶民にも広まりました。この1300年も昔から使われている「箸」を中学生時代に正しく持てるようになって欲しいと思います。

### 【正しい箸の持ち方】

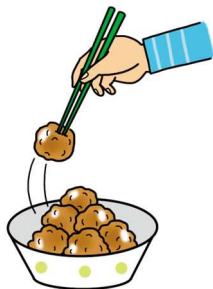
- ① 長さは手のひらより少し長い物を選び、真ん中より上側を持つ。
- ② 上の箸は、中指と人差し指で鉛筆のように持つ。この箸だけを動かす！
- ③ 下の箸は親指の根元と薬指の横はらで支え、動かさない！



NG

### はしの悪いマナー例

【さしばし】 【ねぶりばし】 【まよいばし】 【うけばし】 【ふりあげばし】



食べ物をはしで刺して食べる。



はしの先をなめたり、しゃぶったりする。



何を食べるか迷いながら、あちこちはしを動かす。



はしを持ったままの手でおかわりを差し出す。



はしを持ってふり回したり、人を指したり、呼びかけたりする。

# 旬の食材 ～小松菜～

## ○小松菜の栄養

小松菜は栄養価が非常に高い野菜です。

ビタミン A、C、K が豊富で、特にビタミン C は免疫力を高め、風邪予防に役立ちます。

また、カルシウムや鉄分も多く含まれており、骨や歯の健康をサポートし、貧血予防にも効果的です。さらに、食物繊維が豊富で、消化を助け、腸内環境を整える働きがあります。

## ○今が美味しい!小松菜



江戸時代に小松川地区で多く栽培されていたことから「小松菜」と名づけられました。冬が旬の野菜の代表格!寒さにあたることで甘みが増します。アクがなく、炒めものや汁もの鍋などに幅広く、使われています。給食でも、流山産小松菜をペペロンチーノに加え、彩りと栄養をプラスしました。



## 給食のおすすめメニュー紹介!



### 『鶏肉とカシューナッツの揚げ煮』(2 / 4 実施)

おおぐろの森中学校の皆さんから大人気のメニュー!それぞれの食材の食感や味、風味に特徴があるので、食べていても楽しく、味わいがあります!子どもたちも大好きなメニューなので、ぜひ、お家でもお試しください。

#### 〈材料〉5人分

- ・鶏胸肉 小間切れ 200g
- ・大豆水煮 150g
- ・片栗粉 適量
- ・さつま芋 角切り 200g
- ・ピーマン 角切り 2個
- ・カシューナッツ 25g
- ・揚げ油 適量

#### 【タレ】

- ・砂糖 10g
- ・しょう油 A 大さじ1
- ・本みりん 5cc
- ・酒 5cc

#### 〈作り方〉

- ① さつま芋は皮つき 1.5 cm角、ピーマンは 1 cm角にカットしておく。
- ② 鶏胸肉は 1.5 cm角位にカットして、片栗粉をまぶす。大豆水煮も片栗粉をまぶす。
- ③ 180℃の揚げ油でカシューナッツと①、②の食材をそれぞれ揚げていく。(食材ごとに揚げる)
- ④ タレは、お鍋に調味料 A を合わせて加熱する。ひと煮立ちしたら火を止める。
- ⑤ ③の揚げた食材を器に入れ、④のタレを少しずつ加えながら、まんべんなく混ぜたら、できあがり!