



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

9月に入っても、まだまだ気温が高く、残暑の厳しい日が続いています🌡️ここ数年の夏は猛暑続き。関東地方では今年、なんと、41℃を記録した地域もありました…。暑かった夏の疲れが残って、なかなか本調子に戻らない人も多いかもしれません。2学期が始まり、規則正しい生活リズムがもどるように、朝ごはんをしっかりと食べてから登校するようお願いいたします！

野菜の力を健康づくりに役立てよう！

野菜には、体の調子を整えるビタミン、そしておなかの調子を整える食物せんいがたっぷりです！**野菜は、1日350g**が摂るのが良いとされています。毎食のメニューに、野菜を取り入れるように心がけたいものです。

野菜が、紫外線や害虫などから自らを守るために作り出す色やにおいの成分は「**ファイトケミカル**」と呼ばれています。これらは、人間の体にも有効に働いて、**体のさびつきを抑え、免疫力を高め、がんなどの病気の予防**にも役立つのではないかと期待されています！

リコピン



トマトやスイカなどの赤色成分。**体のさびつきを防ぐ**とされる。

カプサイシン



パプリカや唐辛子に含まれる。リコピンと同等の**抗酸化力**をもつ。

アントシアニン



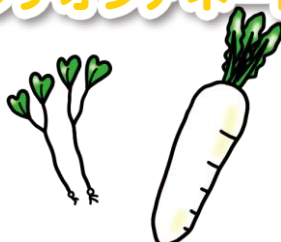
紫や黒のもとになる**色素**。なすや黒豆、ベリー類に多い。**高血圧や動脈硬化の予防**効果が期待される。

カテキン



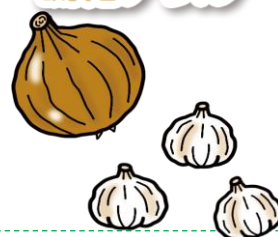
緑茶や紅茶などの**渋味成分**。**殺菌作用**をもち、**体脂肪**が気になる人や**むし歯予防**に効果期待！

イソチオシアネート



大根などの**辛み成分**。**強い殺菌作用**をもち、**体のさびつきを防ぐ**とされる。

硫化アリル

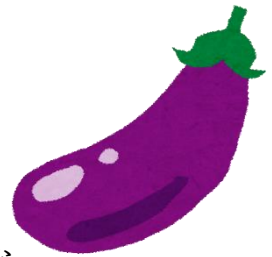


玉ねぎやにんにくの「**におい**」成分。**血液サラサラ**や**疲れをとるビタミンB1**の吸収を助ける！

旬の食材～秋茄子～

● 茄子のルーツ

ナスはインド東部、南東部が原産地です。日本へは平安時代の初めに入り、平安時代後期にはさかんに利用されていたそうです。現在では、ナスは1年中栽培されていますが、なかでも「秋ナス」がおいしいとされています。地域の気候や、好みに合わせていろいろな形や大きさ、味のものが作られました。



● 茄子の栄養

ナスはほとんどが水分ですが、味にクセがなく、油で炒めたり、天ぷらにしたり、ぬか漬けにと、いろいろな料理に使われています。皮の青紫色はアントシアニンという色素。抗酸化作用があり、目の健康維持にも役立ちます！



給食のおすすめメニュー紹介！



『茄子のミートスパゲティ』（9/24実施）

ミートスパゲティに旬の「秋茄子」を加えることにより、彩りが鮮やかになり、栄養もプラスされます。茄子の青紫色は「アントシアニン」という色素で、体にも大変良いです。ぜひ、旬の秋茄子を使って、ご家庭でも作ってみてください！



< 材料 >

4人分

・スパゲティ	400g
・オリーブオイル	大さじ1
・豚ひき肉	100g
・赤ワイン	大さじ1
・にんにく	1かけ
・サラダ油	大さじ1
・クラッシュ大豆	80g
・茄子	2本
・玉ねぎ	1/2個
・人参	1/3本
・青ピーマン	1個
・マッシュルーム	3個
・ケチャップ	150g
・トマト水煮	60g
・ウスターソース	大さじ1
・塩	小さじ1/2
・こしょう	少々
・ピザチーズ	25g





< 作り方 >


- ① スパゲティは沸騰したお湯に塩を入れ茹でる。茹で上がったならオリーブオイルをからめる。
- ② 茄子は7mm輪切りにカットして、油で揚げる。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、みじん切りにしたにんにくを炒める。香りがたってきたら豚肉を入れて炒める。赤ワインを加える。
- ④ 豚肉が白っぽくなったなら、みじん切りにした玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルームを加え、よく炒める。水煮のクラッシュ大豆も加える。
- ⑤ ④に調味料を加え、コトコト煮込む。野菜が煮えてきたら、チーズ、②の茄子をさっくり混ぜ合わせる。塩こしょうで味をととのえる。
- ⑥ お皿にスパゲティと⑤のミートソースをかけたらでき上がり！


●脳トレ!なぞときチャレンジしてみましょう!

しょく 食のナゾ

え	さ	ち	び	ら
か	い	れ	ご	ん
あ	よ		た	み
こ	れ	よ	は	う
す	ん	ー	と	そ

 → ↓ / ← ↓ / →
が「はーと」

 ↑ ↑ → / ↓ ↓ / → / ↑
が「びたみん」
のとき

 ← ← / ↑ ↑ → / → ↓ →
/ ↓ ↓ / ← ← ↓
なに
は何?

こたえ

--	--	--	--	--

のう
は脳のエネルギー源!
けん

【農林水産省「マフ塾 なぞときチャレンジ」より】