



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

猛暑からあつという間に、朝晩の気温がぐっと下がり、秋らしくなってきました。10月は、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして「実りの秋」です！給食では、さつま芋や栗、秋刀魚など、秋が旬の食材をたくさん使っています。「食」を通して、季節を感じてもらえる献立を心がけています！食材の価格高騰が厳しいですが、美味しい給食を提供できるよう心がけていきたいと思ひます。

季節の変わり目は体調をくずしがちですので、栄養バランスを考えた食事を心がけて免疫力を高め、風邪をひかないように気をつけていただければと思ひます。

よくかんで食べましょう

昔から「よくかむこと」は、体にも大変よく、とても大切なこととされてきました。しかし、最近はお口当たりのよい、やわらかい食べ物が増え、よくかまないで食べられるようになってきています。

「よくかむこと」で、歯だけではなく、体の体調も良くなるので、日々の食事の中で「よくかむこと」意識して、一口20回以上を心がけてみましょう！

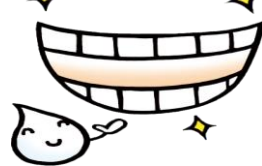
なぜ、よくかむことは大切なのか？

消化の第一歩



食べ物を細かくし、だ液と混ぜ合わせることで消化をよくし、胃腸への負担を減らします！

口内の健康を保つ



だ液がたくさん出て、口内を中性に戻します。おし歯を防ぎ、歯も丈夫にします！

太りすぎの予防



脳の満腹中枢を刺激し、程よい量でおなかいっぱいになります。食べ過ぎを防止します！

ストレス解消



よくかむことで脳のストレスが抑えられて、リラックス効果が得られます。

脳の活動を活発に



脳への血流がよくなり、集中力や記憶力がアップすることが知られています。

病気の予防



口内に侵入した細菌の活動を抑えます。また、よい口内環境は免疫力もアップさせます。

旬の食材～秋刀魚～

秋刀魚の美味しい季節になりました。海水温上昇の影響もあり漁獲量が激減してきていますが、今年は昨年のおよそ3倍ほどの水揚げで、秋刀魚の大きさもひとまわり大きいそうです。



●旬

生秋刀魚の旬は9月～10月の1か月間。旬の時期になると、塩焼きや刺身などで食べられ、親しまれてきた大衆魚。

秋刀魚の鮮度は、くちばしをチェック。先が黄色なら新鮮な証拠。水揚げから日にちが経つほど茶色に変化してきます。黒目のまわりが濁っていなくて、澄んでいるものが新鮮です！

●栄養

秋刀魚には、たくさんの栄養が含まれています。良質のたんぱく質をはじめ、貧血防止の鉄分、粘膜を丈夫にするビタミンA、カルシウム、ビタミンDも多く含んでいます。青魚である秋刀魚の脂には、DHAとEPAが多く、これらは、悪玉コレステロールを減らす働きがあります。

秋刀魚は長さよりも太さのほうが大切です。細い秋刀魚は脂がのっていません。太ければ太いほど脂ののりがよく美味しいです。10/20（金）に秋刀魚の塩焼きが出るのでお楽しみに！



～給食のおすすめメニュー紹介～



毎日の給食を紹介しています！

『鶏肉ときのこの和風スパゲティ』（10/26実施）

きのこの美味しい季節になってきました。きのこの歴史は古く、4000年前の縄文時代から食べられていました。腸内環境を調べ、骨を丈夫にするビタミンDも豊富。香りや食感を楽しみながら、ぜひ、ご家庭でも味わってみてください。

<材料4人分>

・スパゲティ		400g
・サラダ油		適量
・鶏肉	小間切れ	100g
・白ワイン		大さじ1
・玉ねぎ	スライス	1個
・人参	千切り	1/3本
・しめじ		1/2株
・えのき		1/2株
・マッシュルーム	スライス	3個
・わけねぎ	小口切り	2本
・にんにく	みじん切り	1かけ
・オリーブオイル		大さじ1
・しょう油（大さじ1）	コンソメ（2g）	
・塩（小さじ1）	／こしょう	適量
・刻みのり		適量

<作り方>

- ① スパゲティを茹でる。お湯に塩小さじ1を入れ、沸騰したらスパゲティを入れボイルする。茹で上がったたら、ザルにとり、サラダ油をあえておく。
- ② フライパンにオリーブオイル、にんにくを弱火で炒め、香りがでてきたら、鶏肉を炒める。
- ③ 鶏肉が白っぽになったら、人参、玉ねぎを炒める。
- ④ 野菜がしんなりしてきたら、きのこ類を加える。
- ⑤ 白ワイン、調味料を入れ、さらに炒める。
- ⑥ 味を調べたら、①のスパゲティを入れ、混ぜ合わせる。
- ⑦ 皿によそり刻みのりを散らしたら、できあがり！

