



# 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

暑さもようやく、ひと段落し、過ごしやすい季節になってきました。勉強やスポーツ、芸術、読書など、秋は様々な活動に打ち込んで、さらに腕を磨き、成長するのにぴったりな季節です。そして、秋は、美味しい食材が収穫される実りの季節でもあります。新米やさつま芋、栗、秋鯖、秋刀魚など、給食の献立に旬の食材を使い、「食」を通して季節を感じてもらいたいと思います。気温が下がり、季節の変わり目は体調をくずしがちです。栄養バランスの整った食事に心がけて、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います！

## 生活習慣病を防ごう！

がんや心臓病、脳卒中などの病気は、現在の日本人の死亡原因トップ3。その発症や進行には、**日頃の生活習慣**が大きく関わっており、こうした病気を「**生活習慣病**」と呼びます。生活習慣病は若い頃からすでに始まっています。健康に良くない食習慣を大人になってから改善するのは、難しいので、中学生の頃から気を付けるよう心がけてほしいと思います。

さとう、塩、あぶらのとりすぎに注意！



食べられるものの幅を広げておこう！



朝食ぬきや夜食など悪い食習慣はやめよう！



早食いはせず、よくかんで食べよう！



一日三食をきそく正しく、バランスよくとろう！

朝食



昼食



夕食



# 旬の食材～秋の食べ物～

- 給食委員会の活動として、秋の食材について調べて、職員室前の廊下に掲示しました。



旬の食材の栄養や美味しそうなメニューが載っています。ぜひ、見てね!



## 給食のおすすめメニュー紹介!

### 『鱈<sup>たら</sup>のホワイトソースチーズ焼き』(10/9実施)

鱈は、これから寒くなってくると出回ってくる魚。身は白く、フワッと柔らかく、いろいろな料理に合う万能食材です。これから、お鍋の季節にもなり、活躍の場も広がります。給食では、コクのあるホワイトソースとピザチーズをのせて、オーブンで焼き上げました。魚が高騰している中、比較的、リーズナブルな鱈。ぜひ、ご家庭でもお試しください!

#### < 材料 >

#### 4 人分

- |          |           |
|----------|-----------|
| ・ 鱈切り身   | 4切れ       |
| ・ 酒      | 大さじ1      |
| ・ 玉ねぎ    | 1/4個 スライス |
| ・ 人参     | 1/4本 千切り  |
| ・ しめじ    | 1/4株      |
| ・ サラダ油   | 大さじ1      |
| ・ バター    | 15g       |
| ・ 小麦粉    | 15g       |
| ・ 牛乳     | 60cc      |
| ・ 水      | 大さじ2      |
| ・ 塩/こしょう | 小さじ1/適量   |
| ・ ピザチーズ  | 15g       |
| ・ 乾燥パセリ  | 少々        |

#### < 作り方 >

- ① 鱈の切り身に酒をふっておく。
- ② ホワイトソースはバターを溶かし、小麦粉を入れ弱火で焦げないように炒める。少しずつ牛乳を加えよく混ぜる。火を止め、器に取り出しておく。
- ③ 鍋にサラダ油を入れ玉ねぎ、人参をよく炒める。しんなりしてきたら、しめじを加えて塩、こしょうする。  
②のホワイトソースを入れ、弱火でよく混ぜる。水で固さを調整。
- ④ 耐熱皿に①の鱈と③ホワイトソース、ピザチーズ、パセリをふってオーブントースターで20分焼く。焦げ目がついてきたらでき上がり。