



# 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

今年の夏休みも、暑さ厳しくなる日々が予想されます。暑さに耐えられる「体力」をつけるためには、朝ごはんはもちろんのこと『主食・主菜・副菜・汁物』をバランス良く食べることが大切です！また、食事からの水分補給も重要です。体調管理を行い、食事をしっかりとって、毎日、健康に過ごせるように心がけて頂けるようお願いいたします。

## 夏の食事のポイント 8カ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです

な



生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。

つ



冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。

や



おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。

す



酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。

み



栄養のはたらきの緑のグループの食べ物（とくに野菜）をたっぷりとりましょう。

の



飲み物は水か麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。

しょく



食事では好き嫌いをせず、よくかんで。栄養のバランスも考えて、おいしくいただきます。

じ



時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がよい生活リズムをつくれます。

## 旬の食材 ～ 玉蜀黍

## ●夏の風物詩とうもろこし!

世界三大作物のひとつで、紀元前5000ごろには栽培されていたとか。とうもろこしの旬は、6月～9月頃。今、美味しそうなとうもろこしが、ぞくぞくと店頭に並び始めています。収穫したとうもろこしは、糖分がでんぷん質に変化して甘みがどんどん薄れてしまいます。したがって、収穫してなるべく早く食べるのがポイントになります!



## ●とうもろこしの栄養

とうもろこしは、未熟な若い実を食べるため、穀物ではなく、野菜として分類されます。実がなるのは雌花。食物繊維や糖質をエネルギーに代えるビタミンB1も多く、夏の暑さの疲労回復効果や夏バテ予防に最適です!

## ●流山市姉妹都市の「信濃町産とうもろこし」が給食に登場!

給食最終日7/19(水)に信濃町産とうもろこしが登場! 中学3年生が1時間目に「とうもろこしの皮むきにチャレンジ!」します。その後、調理員さんが半分カットして蒸していただきます。新鮮な「信濃町産とうもろこし」を全校で味わいたいと思います!



## 給食のおすすめメニュー紹介!

## 『流山白みりんマフィン』7/11(火)実施



今から200年以上も前に作られた「流山白みりん」。江戸川から船で江戸に運び、江戸っ子たちの舌をうならせるほど人気があったとか。「流山白みりん」は豊潤な甘みや香りが、和食の隠し味として使われてきました。現在は、和菓子やケーキのシロップとしても大活躍! ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

## 〈材料〉10個分

・米粉	250g
・ベーキングパウダー	10g
・卵	4個
・豆乳	100cc
・グラニュー糖	60g
・バター	60g
・本みりん	100cc
・マフィンカップ	10個



## 〈作り方〉

- ① 米粉にベーキングパウダーを混ぜ合わせておく。
- ② 卵を割ってグラニュー糖を入れ泡だて器で白っぽくなるまで混ぜる。
- ③ ①に②を加えて、よく混ぜる。ダマができないように少しずつ加える。
- ④ 豆乳を加える。生地がよく混ぜたら溶かしバターを加える。
- ⑤ 本みりんは沸騰させてアルコールを飛ばして煮切る。(約1分)シロップを作る。
- ⑥ カップに④の生地を入れて、オーブン180℃20分位焼く。楊枝を刺して生地がついてこなければOK。
- ⑦ 焼き上がったマフィンに⑤の白みりんシロップをかけたら、できあがり!