



給食だよい

毎月19日は『食育の日』



流山市立おおぐろの森中学校

長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。久しぶりの給食もスムーズに準備ができ、初日からよく食べていました。9月の和風月名は「長月（ながつき）」。語源は、秋が深まって夜が長くなる月ということから。夜風が少し涼しく感じられますが、日中は、まだまだ残暑が厳しいようです。熱中症予防のために必ず「朝ごはん」を食べてから登校するように、ご家庭でもご支援よろしくお願ひいたします。

世界一の長寿国・日本の伝統食について知ろう！

四方を海に囲まれた日本で、春夏秋冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用してきました。ご飯（米）を中心に、おかずと汁物を組み合わせ、特に「まごわ（は）やさしい」の頭文字で表される食べ物がよく使われ、日本人の長寿を支え、改めて、その価値が見直されています。

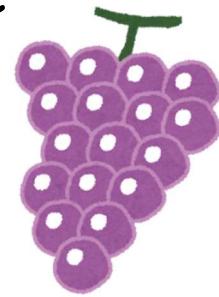


やさしい」の食材を積極的にとり入れています。
※ただし、食物アレルギー対応の観点から、地域によっては「くるみ」などの使用を控える場合もあります。

ま	ご	わ(は)	や	さ	し	い
豆類や大豆製品	ごまなどの種実類	わかめなどの海藻類	野菜類	魚など魚介類・小魚類	しいたけなどのきのこ類	いも類
大豆 おから 小豆 なっとう とうふ 凍り豆腐	黒ごま くるみ くり ごま ぎんなん	わかめ のり かんてん もずく こんぶ ひじき	かぼちゃ 小松菜 大根 かぶ	さんま いわし あさり しじみ	しいたけ なめこ えのきたけ (いわしの稚魚など) しめじ(ぶなしめじ)	さといも こんにゃく (こんにゃくいも) じゃがいも やまいも さつまいも こんにゃくいも

旬の食材 ～ぶどう～

●甘さバツグン、糖度18%！



ぶどうは古くから世界中で栽培されている果物です。日本でも各地で様々な品種が栽培されています。中でも人気なのが「巨峰」や「シャインマスカット」。巨峰は大粒でジューシーなのが特徴の黒ぶどう。品種改良され、種無しの巨峰も栽培され、とても食べやすくなっています。「シャインマスカット」は、果皮が薄くてやわらかく、皮ごと食べられるのが特徴です。2006年に品種登録されました。

●ぶどうの栄養と効果

ぶどうには、体内に吸収されやすいぶどう糖が多く、疲労回復効果が期待できます。また、皮の部分にポリフェノールが多く、がんや動脈硬化の予防に効果があります。ぶどうの品種で味が違うので、今が旬のぶどうを食べてみてください。

給食のおすすめメニュー！【桃屋給食】

『しょうがチャーハン』(9/12実施)

恒例の「桃屋給食」。今年もすこしメニューを変えて、実施いたします。「きざみしょうが」や「キムチの素」「味付搾菜」を使った献立！「しょうがチャーハン」は、しょうがが、すでにみじん切りになっているので、大変、使いやすく、おすすめ！しょうがの風味が味わえる一品です！お家でもぜひ作ってみてください！

<材料> 4人分

・米	2合
・卵	2個
・きざみしょうが	大さじ2
・長ねぎ	1本
・小ねぎ	2本
・塩	小さじ1
・こしょう	適量
・サラダ油	大さじ1

<作り方>

- ① 長ねぎと小ねぎは小口切りにする。
卵は溶きほぐしておく。
- ② フライパンにサラダ油をまわし、長ねぎを炒める。溶き卵を流し入れ、半熟状になったらご飯を加え炒める。
- ③ きざみしょうがを加え炒め、塩こしょうで味を調整、小ねぎを加えてサッと炒めたらできあがり！

大好評！今が旬「鮭のバターレモン醤油かけ」もご紹介します！(4人分)

- ① 鮭切り身4切れ(塩こしょう、白ワインで下味)
- ② 特製タレ作り方：バター 12g、しょう油10cc、酒10cc、本みりん5cc、レモン汁10cc)を加熱。(※電子レンジであたためてもOK)
- ③ 鮭をフライパンで焼いて、お皿に盛りつけて、バターレモン醤油をかけたらできあがり！