



# 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

梅雨が明け、暑い夏の到来です！年々、気温が上昇し、暑さが厳しくなってきました。暑さに耐えられる「体力」をつけるには、「早寝・早起き・朝ごはん」が大切です。食欲がない時こそ「栄養バランスを考えた食事」と「時間を決めて食べること」を心がけて、ご家族で健康に過ごせるように気をつけていただきたいと思います。

## 夏休み前、基本を押さえて取り組もう！

### 朝ごはんの「なぜ」「なに」「どうする」

7月上旬に「朝食欠食状況調査」を実施したところ、「毎日食べる」生徒は81%「たまに食べない、ほとんど食べない」が19%でした。朝ごはんを食べることの大切さを理解していただき、毎日の食習慣として身に付けていただきたいと思います。

#### なぜ朝ごはんが必要なの？

寝ている間も体はエネルギーを使います。特に脳のエネルギーとして使う「ブドウ糖」は体に蓄えられる量に限りがあります。そのため、朝ごはんを食べないと、脳はエネルギー不足になってしまいます。さらに、朝ごはんには体に朝が来たことを知らせ、体温を上げて、体を活動モードにするスイッチを入れる大切な役割があります！

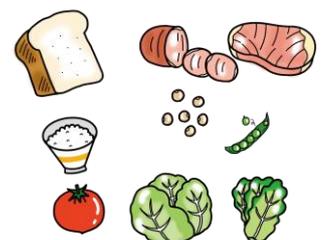


#### パンだけじゃだめなの？

脳の栄養「ブドウ糖」は、おもに炭水化物（糖質）から作られます。炭水化物の多いパンやご飯だけ食べていればよいのでしょうか？

じつは炭水化物をエネルギーに変えるためにはビタミンB1が必要！  
ビタミンB1は、豚肉や大豆、納豆、豆腐などに多く含まれています。

さらに、朝ごはんから野菜をしっかり食べておくことも大切です。野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維、水分が多く、体の調子を整えてくれます。



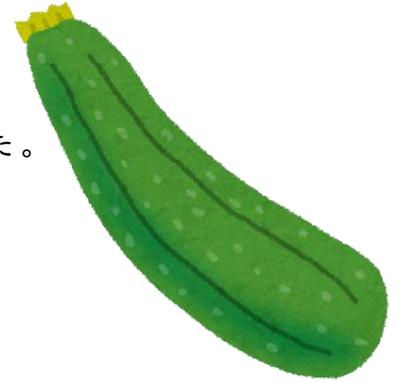
# 旬の食材～ズッキーニ～

## ●特徴

日本で食べるようになったのは1980年代。比較的新しい野菜ですが、最近ではよく見かけるようになりました。

きゅうりのような見た目ですが、実はかぼちゃの仲間。皮が黄色いものや丸形や円盤型のものもあります。

揚げものや煮ものなど幅広く使えるほか、薄切りにして塩もみするなど、生で食べることもできます。ピクルスや漬けものにもおすすめです！



## ●栄養

ズッキーニには、さまざまな栄養素が含まれており、中でも豊富なのがカリウムや葉酸など。カリウムは血圧を調える働きがあり、葉酸は血をつくり、細胞の活性を助ける栄養素。ヨーロッパでも人気のある野菜でイタリア料理やフランス料理によく使用されています。

その他にビタミンCや食物繊維も多く、体の調子を整えてくれます。かぼちゃや、なす、きゅうりをズッキーニにかえて作ると日々の食卓に活用しやすくなります！

## 給食のおすすめメニュー紹介！

### 『鰯なめろうの春巻揚げ』7/5(金)実施



夏が旬の「鰯」を使ったメニュー！「鰯のなめろう」は、千葉県のご郷土料理。

「なめろう」とは、新鮮な鰯に長ねぎや生姜を混ぜて、味噌で味付けをした漁師飯です。千葉県房総では、新鮮な魚が漁獲され、釣ったばかりの魚を船の上でさばいて食べられていました。給食でアレンジをして「なめろう」を春巻きで巻いてカラッと揚げました。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

### 〈材料〉10個分

・春巻きの皮	10枚
・鰯のたたき	250g
・長ねぎ	1本
・生姜	一かけ
・味噌	10g
・清酒	10cc
・青しそ	5枚
・ピザチーズ	100g
・揚げ油	適量
・小麦粉+水	適量



### 〈作り方〉

- ① 鰯は身を包丁でたたいて、細かくします
- ② 長ねぎはみじん切り。生姜はすりおろす。青しそは半分にカット。
- ③ ①に長ねぎと生姜、味噌、清酒を加え、よく混ぜる。
- ④ 春巻きを一枚ずつはがし、③のなめろうとチーズ、青しそをのせて巻く。小麦粉を水で練って、春巻きがはがれないようにぬる。
- ⑤ 175℃の油で春巻きがきつね色になるまで、じっくり揚げたら、できあがり！