



# 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

ご入学、ご進級おめでとうございます。中学1年生を迎え、おおぐろの森中学校の仲間が全員そろいました。新年度が始まり、新しいクラスで、落ち着いた学校生活がスタートしました。給食も始まり、準備等もスムーズに行うことができました。初日のチキンカレーライスもしっかり食べていました。

給食室一同全力で、安全でおいしい給食を作っていきたいと思います。給食へのご理解とご協力をよろしく願いいたします。今日の給食をホームページに更新していくのでぜひ、ご覧ください。



## しょくいく そだ ちから 食育で育てたい6つの力

学校での食育の教材となるのが、毎日の給食です。学校給食は、文部科学省から出されている『食に関する指導の手引』や『学校給食摂取基準』にそって、給食は作られています。

学校の食育は、おもに6つの視点から、学校教育活動全体を通して、食育の実施を目指して活動していきます。

### しょくじ じゅうようせい 食事の重要性

食事をすることは、楽しく心を豊かにしてくれる。



### しんしん けんこう 心身の健康

栄養について知り、食べ物に興味をもって食べる。



### しょくひん せんたく ちから 食品を選択する力

食品の知識や情報をもとに、自分で判断する。



### かんしゃ こころ 感謝の心

食に関わる人の仕事を知り、自然の恵みにも感謝する。



### しゃかいせい 社会性

給食活動を通して協力し、仲間のことを思う優しさを育む。



### しょくぶん か 食文化

日本の伝統的な食文化や地域の豊かさを知り、大切にする心を育む。

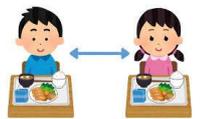


## 【学校給食摂取基準】（中学生）

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	食塩 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン A (μg)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン C (mg)	食物 繊維 (g)
中学生	830	32	摂取エ ネルギー の20% ~30%	2.5 未満	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7 以上

★ 学校給食は一日3食のうちの1食分です。学校給食摂取基準は、一日分の1/3より多くなっています。特に成長期の子どもたちに必要であるカルシウムやビタミン類は、一日の必要量の1/2の量を摂取できるようになっています。学校給食摂取基準をもとに献立を作成しています。

★ 給食では、感染対策として手洗い、アルコール消毒を行いながら、十分注意して配膳、喫食を行っていきます。机は前向き、黙食です。今後も衛生管理に努め、安全・安心な給食を実施していきます。



★おおぐろの森中学校の給食は、(株)メフォスの調理員6名で一生懸命作っていただきます。



## 給食のおすすめメニュー紹介!



### 『鶏肉とカシューナッツ揚げ煮』(4/26 実施)

カラッと揚げた鶏肉や食感の良いカシューナッツ、甘辛いタレの相性が抜群の一品です!

#### 〈材料〉4人分

・鶏胸肉	一口大	120g	A
・しょうゆ		小さじ1	
・本みりん		大さじ1	
・酒		大さじ1	
・片栗粉		大さじ2	
・ゆで大豆		80g	B
・南瓜	角切り	1/4個	
・カシューナッツ		40g	
・サラダ油		適量	
・三温糖		小さじ2	
・しょうゆ		小さじ2	
・本みりん		小さじ1	
・酒		小さじ1	
・水		小さじ2	

#### 〈作り方〉

- ① 鶏胸肉にAの下味を付ける。
- ② 小鍋にBを入れて加熱し、タレをつくる。
- ③ サラダ油を170℃に熱し、南瓜、カシューナッツを揚げる。  
大豆と鶏肉は、片栗粉をまぶしてから揚げる。
- ④ ②と③の食材をさっくりと混ぜ合わせたらできあがり。

☆味付けはお好みで調整してください。  
☆季節によって南瓜をさつま芋にして、食材のアレンジもオススメです!