



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。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。新しいクラスで、落ち着いた学校生活がスタート! 学校給食は、学校教育の一環として、子どもたちが、栄養バランスのとれた適切な食事を先生や友だちと一緒に食べながら、**食事の大切さ、心身の健康、食品を選ぶ力、感謝の心、社会性、そして食文化**を学ぶ食育の時間となっています。

給食も順調に始まり、準備等もスムーズに行うことができます。毎日、たくさん食べてくれるので、作る側も大変嬉しく思います。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えます。給食へのご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。『今日の献立紹介』をホームページに毎日更新していくので、ぜひご覧になって「いいね」ボタンをお願いいたします・・・!



家庭とつながる学校給食

食育は学校だけで、すべてを行なうことができません。よい食べ方や食べる力、食品を選ぶ力等が身につくよう、ご家庭でも以下のことに気を配っていただけますようお願いいたします。

今日の給食について話そう



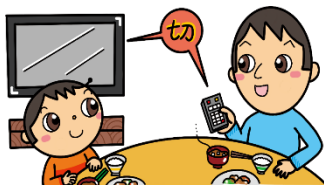
献立や食べた感想を聞いてあげてください。気になったレシピは、お子さまを通じて、栄養教諭までお気軽にお尋ねください!

ご家庭の食卓では



お子さまが苦手な食べ物を食卓に出さないのはよくないです。一口でもチャレンジしたり、大人がおいしそうに食べている姿をみせることも大切な食育です!

食べることに集中できる時間を



給食の時間は45分。ご家庭でも食べることに集中できるよう雰囲気づくりを心がけてください。

お手伝いは積極的に



給食では全員が給食当番となり、準備や後片付けをします。『食』に興味関心を持たせるためにご家庭でもお手伝いを積極的にさせてあげてください。

【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が、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。献立は、学校給食摂取基準をもとに、そして旬の食材や流山産野菜、地産地消を心がけています。
- ★ 給食では、感染対策として手洗いをしっかり行い、給食当番の健康観察を実施し、配膳を行います。喫食する時は、机を班にして、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)メフォスの調理員さん8名で一生懸命、美味しい給食を作ってくださいます。どうぞよろしく願いいたします。



給食のおすすめメニュー紹介

『春野菜のポトフ』（4/22 実施）



生徒たちにも人気のある「ポトフ」♡新じゃがや新玉ねぎ、春キャベツ、さやいんげんなど新鮮な野菜をたっぷり加えて、栄養満点です！豚肩ロースの旨みも溶け出た甘みとコクたっぷりのスープ！ぜひ、お家でも作ってみてください。

【材料 4 人分】

| | |
|-----------|---------|
| ・豚肩ロース | ・120g |
| ・かぶ/かぶの茎 | ・3個 |
| ・新玉ねぎ | ・1個 |
| ・新じゃが芋 | ・2個 |
| ・春キャベツ | ・1/4個 |
| ・さやいんげん | ・5本 |
| ・セロリ | ・1本 |
| ・塩 | ・小さじ1/2 |
| ・こしょう | ・適量 |
| ・コンソメ | ・5g |
| ・白ワイン | ・大さじ1 |
| ・ローリエ(粉末) | ・少々 |
| ・水 | ・800cc |

【作り方】

- ① かぶ、玉ねぎは、くし形1/6カット。じゃが芋はいちょう切り1cmカット。キャベツは2×2の角切り。さやいんげん3cmカットボイルしておく。セロリは3×1cmのスティック状にカット。
- ② 鍋に水を入れて火をつける。人参、玉ねぎを入れて煮る。沸騰してきたら、豚肩ロースを加える。アクをとる。
- ③ じゃが芋、キャベツ、セロリを入れてよく煮る。
- ④ じゃが芋が煮えてきたら、塩こしょう、コンソメ白ワイン、ローリエを加える。
- ⑤ 味を調べたら、できあがり！