



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

日中は暖かくなってきましたが、朝晩はまだ冷え込む日が続いています。それでも校庭では、早咲きの河津桜が満開。気温の変化が著しいこの季節は、体調を崩しやすいです。体調管理には、十分注意してお過ごしいただければと思います。

今年度も早いもので最終月となりました。学校給食では地産地消や食育を推進しながら、色々な料理を提供してきました。今後も、どんどんチャレンジして、なんでも食べられるようになってもらえると大変嬉しく思います。

もうすぐ春休み。心も体もリフレッシュして、新年度を迎えられるように**早寝・早起き・朝ご飯**を心がけた生活を心がけていただければと思います。

そして、1年間、白衣の洗濯やアイロンがけ、修繕、日々の給食運営等にご協力いただき、ありがとうございました！！

春休みも朝ごはんを必ず食べましょう

朝ごはんを食べることはなぜ大切なのでしょう？

1学期に朝ごはん欠食状況調査を実施した時は「必ず毎日食べる」が85%でした。残りの15%の生徒は朝ごはんを食べない又は時々食べないという現状でした。是非とも朝ごはんの大切さを理解し、必ず、朝ごはんを食べるように心がけていただければと思います。

●一日のスタート朝ごはん！



●集中力がアップ！



●腸が刺激され、おなかの働きがgood！



●生活リズムが整う！



旬の食材 ～菜の花～

●春の訪れを告げる野菜

千葉県は「菜の花」の収穫量が全国第1位!菜の花は千葉県の花、南房総の特産品となっています。全国の生産量は千葉県産が806トンで第1位、続いて第2位香川県、第3位徳島県となっています。菜の花のつぼみの部分をサッとゆでてからし和えや天ぷら、炒め物としてもおいしいです!



●菜の花の栄養

菜の花は緑黄色野菜の仲間。ビタミンCをはじめ、β-カロテン、カルシウム、鉄が多く含まれています。つぼみの部分がキュッとしまり、花が咲いてないもの、茎の切口がみずみずしいものを選びましょう。



給食のおすすめメニュー紹介!



おおぐろの森中、令和5年度「給食人気投票」をした結果 No.1に輝いたのは「きなこ揚げパン」でした! No.2は「カレーライス」、No.3は「鶏肉とカシューナッツの揚げ煮」でした☆生徒たちに人気の料理を春休みにぜひ、作ってみてください!

[きなこ揚げパン]

〈材料〉5人分

・コッペパン(少々乾燥ぎみ)	5個
・揚げ油	適量多め
・きなこ	50g
・上白糖	40g
・塩	ひとつまみ

〈作り方〉

- ① 鍋に油を入れ190℃にあたためる。
- ② きなこと砂糖、塩を網でバットにふる。
- ③ 190℃の揚げ油にコッペパンを1本ずつ入れ、全体が白っぽくになったら取り出す(10秒ほど)。
- ④ バットに③のパンを入れ、きなこパウダーをたっぷりまぶしたらできあがり!

[鶏肉とカシューナッツ揚げ煮]

・鶏肉	150g
・大豆水煮	50g
・片栗粉	適量
・さつまいも	200g
・カシューナッツ	15g
・ピーマン	2個
・揚げ油	適量

調味料(砂糖 10g 酒 5cc
しょう油 12cc 本みりん 5cc)

〈作り方〉

- ① 鶏肉、さつまいもは1.5cm角にカット。
- ② 鶏肉と大豆は片栗粉をまぶす。
- ③ さつまいも、カシューナッツは素揚げ。ピーマン1cm角にカットしてボイル。
- ④ ②と③の食材を油でからっと揚げる。
- ⑤ 合わせ調味料を加熱しておく。
- ⑥ それぞれ揚げた食材を混ぜ合わせ甘辛のタレを合わせたらできあがり!