

12月
December

給食だより

毎月19日『食育の日』



毎日の給食を紹介しています！

流山市立おおぐろの森中学校

朝晩が一段と冷え込む季節になりました。今年の冬は寒さが厳しく、新型コロナだけではなく、風邪やインフルエンザ、そしてノロウィルスの予防対策も必要になってきます。外出後や食事前には手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養と休養をきちんととることが大事です。

食事では、栄養バランスに気をつけていただき、特に、ビタミンが豊富な野菜や果物を毎日しっかりとるようにしましょう。そして、夜は早めに布団に入り、ぐっすり眠って体を休めるようにしましょう。免疫力を上げ、ウィルスに負けない体力をつけるように心がけてください！

健康でいるために ～健康とは？～



健康的な生活のために、毎日バランスよく食べなければなりません、そもそも健康とはどういうことか・・・？世界保健機関（WHO）では、健康とは、病気でないとか弱っていない、ということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、全てが満たされた状態にあることをいいます。（日本 WHO 協会訳）

最近では、健康を維持するためには、運動・栄養・休養のバランスをとることが重要とされていますが、健康を維持するための課題が、年々、社会情勢によって、変化してきています。

80年位前は、戦時下の食糧難で国民の栄養状態が悪かったことから、「生きるために」エネルギーや栄養素を満たすことが最重要課題になっていました。



60～30年位前は、戦後、経済発展するとともに、交通手段が発達したことによる運動不足や飽食の時代となったことでエネルギーの過剰摂取などが問題となり、肥満が増えてきました。この時期から、運動・栄養・休養のバランスをとることの重要性が認識され始めました。

最近では、エネルギー過剰摂取による肥満とエネルギー不足による痩せが問題となっています。また、スマートフォンなどの普及により、便利になったものの、睡眠の質に影響を及ぼすことが問題となったり、社会構造の変化によってストレスを感じる人が多くなったりするなど新たな健康問題が出てきています。

旬の食材 ～白菜～

寒くなってくると鍋物が恋しくなります。そこに欠かせないのが白菜。お鍋で汁ごと食べると本領発揮！白菜は95%以上が水分。煮たり、炒めたりして火を通すとカサが、グンと減ってたくさん食べられるのが利点です！



○栄養について

カリウムがたっぷり含まれているのが特徴。カリウムは、ナトリウムを排出する働きがあるので、塩分の取り過ぎを防いでくれます。カリウムは、煮ると汁に溶け出てしまうため、鍋物でたっぷりの白菜を汁ごと食べることは、理にかなっていて効果的です！

今年は、気候も良く白菜の生育が順調です。給食でも流山産白菜をたくさん使用しています。ご家庭でも鍋物や味噌汁、スープ、炒め煮などいろいろなお料理で旬の白菜を食べてみてください。



給食のおすすめメニュー紹介！



『南瓜豆腐だんご汁』（12/21実施）

冬至 2022年の冬至は、12月22日。日本では、昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。ぜひ、冬至に南瓜^{かぼちゃ}を食べて、風邪をひかないようにしましょう。



〈材料〉4人分

・豆腐		一丁
・白玉粉		200g
・南瓜	乱切り	1 / 4個
・鶏肉	小間切れ	50g
・白菜	ざく切り	1 / 6個
・長ネギ	斜めスライス	1 / 2本
・ごぼう	ささがき	1 / 3本
・人参	いちょう切り	1 / 3本
・生姜	おろし	5g
・塩		3g
・本みりん		小さじ1
・酒		小さじ1
・しょう油		大さじ1
・だし汁		600cc

〈作り方〉

- ①南瓜は皮をおき、乱切りにして蒸す。（レンジでもOK）やわらかくなったら、つぶす。
- ②ボールに水を切った豆腐を入れ、つぶす。白玉粉を少しずつ加えていく。こねながら、①の南瓜も合わせて混ぜる。耳たぶほどの硬さにする。丸めて沸騰したお湯でボイル。浮いてきたら、水にとり、ザルに上げておく。
- ④鍋にだし汁を入れ沸騰したら、鶏肉を入れアクをとる。人参、ごぼうを加え煮る。
- ⑤やわらかく煮えてきたら、白菜、長ねぎを加え調味料、おろし生姜を入れ、味を調える。
- ⑥仕上げに南瓜だんごを入れたらできあがり！