



# 給食だより

毎月19日『食育の日』

流山市立おおぐろの森中学校

桜のつぼみがふくらみ始め、春の訪れを感じる季節になりました。この時期は、寒かったり暖かかったりと、気温の変化が著しく、体調を崩しやすい季節でもあります。体調管理に注意して過ごして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。給食では地産地消を推進しながら、色々な料理を提供してきました。今まで苦手だったけれど、食べられるようになったり、食べる量も4月から比べると、どのクラスもしっかり食べられるようになってきました。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いです。

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

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まして、ありがとうございました。

## 1年間の食生活を振り返ってみよう

3月は卒業や進級に向けて1年間のまとめの時期です。1年間の食生活を振り返り、できたことに○を付けましょう！できなかったことは、来年度しっかり取り組みましょう。

① 食事の前後に、手を正しく洗うことができた。



② 給食当番やクラスみんなと協力して後片付けがきちんできた！



③ 感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができた！



④ 正しいはしと食器の持ち方で食べる事ができた。



⑤ 旬の食べ物を知り、地域の特産物や郷土料理について知ることができた。



⑥ 食べ物や作り手の方々に感謝して食べる事ができた。



# 旬の食材 ～山菜～

山菜は「山や野原に自生しており、食用できる植物」のことで、春の限られた季節に収穫ができます。日本では、縄文時代にはすでに山菜を食べていたと考えられており、日本最古の歌集「万葉集」にも、色々な山菜が登場します。3月頃から、雪解けと共に「ふきのとう」が顔を出し、続いて「タラの芽」や「ぜんまい」等、多くの山菜が芽を出し始めます。

山菜は栄養価が高く、体調を調える「ビタミン」や「ミネラル」、「食物せんい」が豊富！独特の苦みやアクがあるので、「ふきのとう」や「タラの芽」は天ぷらに、「ぜんまい」は煮物や炊き込みご飯に加えたりすると、食べやすいです。

ぜひ、今の季節限定の「山菜」を味わってみてください。

ふきのとう



タラの芽



ぜんまい



## 給食のおすすめメニュー紹介！

『おおぐろ中 No.1 チキンカレーライス』(3/9 実施)

おおぐろ中の給食人気投票をした結果、No.1に輝いたのは、カレーライスでした！ぜひ、お家で作ってみてください。



### 〈材料〉4人分

・鶏モモ肉	角切り	120g	
・じゃが芋	いちょう切り	3個	
・玉ねぎ	スライス	2個	
・人参	いちょう切り	1本	
・サラダ油		大さじ1	
・小麦粉		大さじ3	A
・バター		45g	
・カレー粉		小さじ1	
・コンソメ		小さじ1	B
・チャツネ		20g	
・ウスターソース		大さじ1	
・ケチャップ		大さじ1.5	
・赤ワイン		大さじ1	
・塩		小さじ1	
・こしょう		少々	
・ピザチーズ		20g	
・カレー粉		適量	
・水		400ml	

### 〈作り方〉

- ① 鍋にAのバターを入れ、弱火で溶かす。溶けてきたらAの小麦粉を加え、こげないようにルーを炒める。なめらかになってきたらカレー粉を加えて混ぜ、火を止める。
  - ② フライパンに油をひき、鍋に豚肩ロースを入れて炒める。玉ねぎと人参を加え、しんなりするまでよく炒める。
  - ③ 火が通ったら、水を入れて煮込む。沸騰してきたらじゃが芋を加える。
  - ④ 火が通ったらBと①を加えて混ぜる。塩、こしょう、チーズ、カレー粉を入れて辛さを調整する。ルーのとろみが強い場合は水を加える。
  - ⑤ お皿にご飯とチキンカレーをよそってできあがり。
- ☆辛さや味付けはお好みで調整してください。

