



# 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

11月も半ば、ようやく気温が下がってきて、校庭の木々も少しずつ色づいてきました。朝夕の冷え込みも増してきたので、衣服の調整を小まめにして、規則正しい食生活をしながら、寒い冬に備えていければと思います。

11月は「千産千消月間」として、千葉県全域で給食に「地場産物」を活用する取り組みを推進しています。おおぐろの森中学校の給食では、流山産コシヒカリや流山産野菜をはじめ、千葉県産米の新品種「粒すけ」、千葉県産海産物、千葉県産農産物を給食に取り入れました！ぜひ、ご家庭でも千産千消を推進していただければと思います。

11月24日は

『和食の日』

## 「だしで味わう和食」

### ●「和食」ユネスコ無形文化遺産登録10周年！！

日本人の伝統的な食文化について、見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として『和食の日』が制定されました。

日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、来年の「五穀豊穰」を祈る祭りなどの行事が、全国各地で盛んに行われる季節でもあります。日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年、和食文化について認識を深め、その大切さを再認識するきっかけになればと考えます。

### ●和食の「一汁三菜」とは

和食の基本といわれる「一汁三菜」とは、日本人の主食である「ご飯」に、「汁物」と3つの「菜（おかず）」を組み合わせた献立です。体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素をバランスよく摂ることができます。



### ●「だし」とは

「だし」とは、昆布や鰹節などを煮だした汁のこと。水やお湯を使って旨みをひきだしたものが「だし」です。昆布や鰹節、煮干し、焼きアゴ、干し椎茸、干しエビがあります。グルタミン酸やイノシン酸、グアニル酸の旨み成分は、和食の味の基本となります。また、体にも良い効果があります。

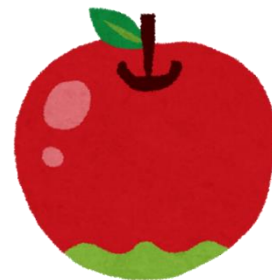


※詳しくは農林水産省「和食文化の保護・継承」ページをご参照ください。

# 旬の食材 ～りんご～

## ●りんごの魅力

りんごの歴史は古く、遺跡から化石が発掘され、8千年前から栽培されていたと考えられています。日本では、明治時代から栽培され、日本だけでも100種類以上の品種が存在しています。



## ●りんごの栄養

「一日一個のりんごは、医者をお断りする」ということわざがあります。

りんごは低カロリーで腹持ちがよいのも魅力的です。りんごに含まれている代表的な栄養素は、ビタミンCや食物繊維、カリウムが挙げられます。食物繊維は皮に多いので、皮ごと食べるとよいです。抗酸化作用や老化防止効果のあるポリフェノールも豊富です！



## 給食のおすすめメニュー！



毎日の給食を紹介しています！

### 『手作り米粉りんごケーキ』（11/14実施）

りんごのおいしい季節となりました。栄養バツグンのりんごをたっぷり使って、健康保持増進できればと思います。もちもち食感とりんごの酸味がありとても大好評でした！ご家庭でも、ぜひ作ってご賞味ください。

#### 〈材料〉10個分

・米粉	220g
・ベーキングパウダー	10g
・バター	90g
・サラダ油	40g
・上白糖	100g
・全卵	4個
・りんご	1玉
・マフィンカップ	10個



#### 〈作り方〉

- ① 卵を割卵し、泡だて器で混ぜる。砂糖も加え、さらに混ぜ、少し白っぽくなるまで。
- ② バターは溶かしておく。米粉とベーキングパウダー、①の卵を加えて、よく混ぜる。
- ③ りんごは小さくカットし、②の生地に混ぜる。
- ④ 溶かしバターとサラダ油を加え混ぜる。
- ⑤ カップに注ぎ、オーブン180℃15分で焼く。楊枝を刺して生地がついてこなければ、できあがり！