



給食だより

19日は食育の日

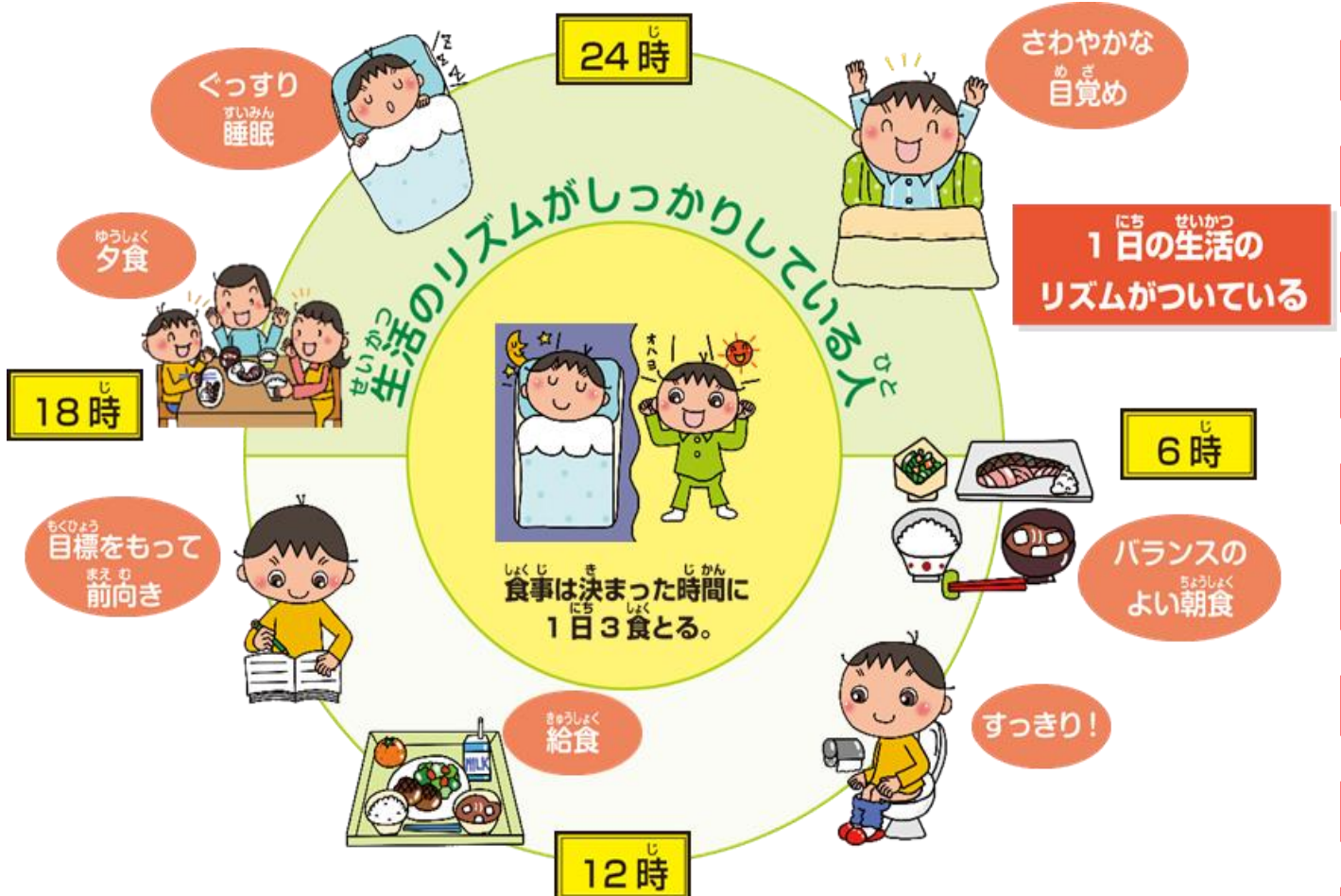
流山市立おおぐろの森中学校

青空に新緑が映える季節になりました。新学期がスタートして1ヶ月が過ぎ、生徒たちは、盛付けや配膳、片付けなど、日々の給食活動をスムーズに行えるようになってきました。元気良く「ごちそうさまでした!」「おいしかった!」と気持ちを伝えてくれたので、とても嬉しい気持ちになりました。

生徒たちは、1週間交代で給食活動を協力して行い、先生や友達と食事をするることにより、「協調性」や「感謝の気持ち」を学んでいきます。そして、給食だよりやH・P等を通して、給食や生徒たちの様子、学校での食育についてもご紹介していきたいと思います。

健康づくりは生活リズムと食事から

私たちの体は、毎日一定のリズムにしたがって活動しています。お腹がすくのも眠くなるのも、このリズムがあるためです。生活リズムが崩れると、健康に異常が出やすくなります。早寝、早起き、規則正しい食事をとることは、体のリズムを整えるためにとても大切です! 皆さんは、良い生活リズムで過ごせていますか？



旬の食材 ~ グリンピース ~

グリンピースは「えんどう豆」の仲間。
豆が熟す前の未成熟な実のことです。

●旬

旬は、春から初夏にかけてです。
特に、この時期は香りや甘みが強く、
味は格別です！

さやからグリンピースを取り出すと、
身を守るためにだんだん表皮が固くなって
いきます。さやごと購入して調理をする
ことで、おいしいグリンピースを味わう
ことができます。

●栄養

筋肉や皮膚をつくるためのたんぱく質や
お腹の中をきれいにしてくれる食物繊維、
体の調子を整えるビタミンが豊富です。

●お知らせ

中学1年（2，4，6組）、中学2年、けやき学級・こぶし学級の食育で「グリンピースのさやむき」を行いました。5月19日の給食は、生徒たちがさやむきをしてくれたグリンピースを使い「グリンピースご飯」を作りました。そして、おおぐろの森中学校全員で味わいました。今年は、天候不順により、気温が低く、当初の予定よりグリンピースが少なくなっていました。しかし、生徒たちは一生懸命、グリンピースのさやむきに取り組んでくれました。



給食のおすすめメニュー紹介！

『山菜おこわ』 5 / 27 (金) 実施

山菜は春から初夏にかけてが旬の食材です。給食の「山菜おこわ」は山菜のわらびやぜんまい、たけのこなどを加えます。山菜のおいしい季節に、ぜひご家庭でも味わっていただければと思います。

<材料（4人分）>

・うるち米	2合
・もち米	1合
・水	3合分
・鶏もも肉 小間切れ	40g
・油揚げ	1 / 2枚
・山菜(わらび, ぜんまい等)	40g
・筍	40g
・にんじん	1 / 2本
・しめじ	1 / 2房
・しょう油	大さじ2
・三温糖	小さじ2
・本みりん	小さじ1
・酒	小さじ1
・だし汁	40cc

A

<作り方>

- ① うるち米ともち米を合わせて洗米し、30分位水に漬けてから炊く。
- ② 油揚げは短冊切り、山菜は2cm位にカット、にんじんは千切り、しめじは小房分けにする。
- ③ 鍋にAを合わせ、沸騰してきたら鶏肉と③の食材を入れる。煮汁がなくなるまで煮て、味をふくませる。
- ④ 炊き上がった①と③の具材を混ぜ合わせたら、出来上がり。

☆調味料はお好みで加減してください。