



# 給食だより

毎月19日は『食育の日』

祝卒業

流山市立おおぐろの森中学校

日中は、春らしく暖かくなってきましたが、朝晩は、まだまだ冷え込む日が続いておりますので、体調をくずさぬよう十分お気をつけください。

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・朝ごはんの生活を心がけ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！！

## 一年の給食をふり返ってみよう！

給食についても、一年をふり返ってみましょう。衛生的に、楽しく給食の時間を過ごすことができたでしょうか？

### 給食準備について



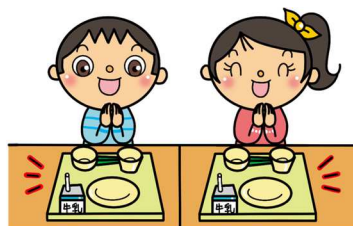
- ① 食事するために、教室や机の上を片付けてから食べられましたか？（はい・いいえ）
- ② 手洗いをきちんと済ませてから席につきましたか？（はい・いいえ）
- ③ 白衣や三角巾、マスクなど給食当番の身支度をきちんとできましたか？（はい・いいえ）
- ④ 給食当番では、上手に配膳ができましたか？（はい・いいえ）

### 栄養について



- ① 毎日、おいしくしっかり食べられましたか？（はい・いいえ）
- ② 給食に出てきた食べ物を日々学ぶことができましたか？（はい・いいえ）
- ③ 食べ物の6つの働きについて意識しながら食べることができましたか？（はい・いいえ）
- ④ 朝ごはんは毎日食べて登校できましたか？（はい・いいえ）

### 給食時間について



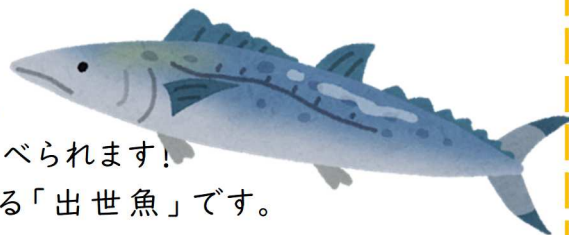
- ① 楽しく給食時間を過ごせましたか？（はい・いいえ）
- ② 毎日の「給食通信」をきちんと聞けましたか？（はい・いいえ）
- ③ 食事中「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしっかりとできましたか？（はい・いいえ）
- ④ クラスのみんなと楽しく会食できましたか？（はい・いいえ）
- ⑤ 食べた後、ゴミの分別や食器をきれいに片付けられましたか？（はい・いいえ）

# 旬の食材 ～ 鯖 ～

さわら

## ● 鯖の特徴

漢字で書くと魚へんに「春」と書くように春が旬。  
身が柔らかく、白身の魚。新鮮なものはお刺身で食べられます！  
最大で1.2mにも達し、大きさによって名前が変わる「出世魚」です。



## ● 鯖の栄養

鮮度が良いものは、シンプルに塩焼きが抜群に美味しい。傷みやすい魚でもあり、西京みそに漬け込んだ焼き魚が有名です。  
意外に脂がのっている鯖の栄養素としてDHAをはじめ、ビタミンDが含まれています。DHAは脳を活性化させ、ビタミンDは成長期の骨をつくる成分として必要です。  
「鯖の西京焼き」や「鯖の竜田揚げ」にすると食べやすいので、ぜひ旬の魚を味わってみてください。



## 給食のおすすめメニュー紹介！

### 『沢煮椀・ひじきの炒り煮（ペペロンチーノ風）』

「沢煮椀」は具沢山のすまし汁。「ひじきの炒り煮」はペペロンチーノ風の味付けになっています。沢煮椀は沢山の食材を使った栄養バツグンの汁物。ひじきの炒り煮は作り置きしてお弁当のおかずにピッタリです☆3年生の皆さんが3年間食べてきた味なので春休みにぜひ、作ってみてください！

#### 【沢煮椀】材料＞

・豚肩肉	千切り	100g
・油揚げ	短冊	1枚
・大根	千切り	100g
・人参	千切り	1/4本
・ごぼう	ささがき	1/4本
・長ネギ	小口切り	1/3本
・たけのこ	千切り	50g
・えのき/小松菜		1/2株
・酒/本みりん		各大さじ1
・しょう油/塩		大さじ1/小さじ1
・だし汁		800cc

#### ＜作り方＞

- ① だし汁が沸騰し、豚肉を入れアクをとる。
- ② 人参や大根、ごぼうを入れ煮えたら、筍やえのき、油揚げを加える。
- ③ 野菜が煮えたら、調味料を入れる。  
長ネギ、小松菜を加え、味を調えたら、できあがり！

#### 【ひじきの炒り煮】

・（乾）ひじき	10g
・ベーコン	短冊 30g
・にんにく/鷹の爪	一かけ/2本
・オリーブオイル	大さじ1
・白滝	100g
・ピーマン	千切りボイル 1個
・人参	千切り 1/4本
・さつま揚げ	スライス 2枚
・しめじ	1/3株
・塩	3.5g
・酒/本みりん	各大さじ1
・だし汁	50cc
・ごま油	適量

#### ＜作り方＞

- ① 乾燥ひじきは、水で戻して、ザルにとる。
- ② 鍋にオリーブオイルをひいて、鷹の爪とにんにくを弱火で炒める。
- ③ 香りがたってきたら、ベーコンを炒め、人参を加え、さらに炒める。
- ④ 戻したひじきとさつま揚げ、白滝を加え、だし汁、調味料を入れて煮る。しめじを加える。味を調え、千切りにしたピーマンとごま油を加えてさっと混ぜたらできあがり！