



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月も半ば過ぎ、朝晩の気温がぐっと下がり、これから寒さも厳しくなってきます。昼間との寒暖差が体調を崩す原因でもあるので、今からしっかり風邪対策をしながら、温かい食べ物などを食べるように心がけて欲しいと思います。

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、流山産野菜をはじめ、千葉県産米の「ふさこがね」、千葉県産海産物、千葉県産農産物を学校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月は『千産千消月間』！

千葉県では、食育を県民運動として「第4次千葉県食育推進計画」を策定しました。その中で、「『ちばの恵み』を取り入れたバランスのよい食生活の実践による生涯健康で心豊かな人づくり」を基本目標に掲げています。また、旬の食材が豊富に出回る11月を『食育月間』と位置づけて、学校給食においても推進しています。

11月24日は『和食の日』

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・継承の大切さを考える日

和食の基本といわれる「一汁三菜」は、日本人の主食である「ご飯」に「汁物」と三つの「菜」を組み合わせた献立です！体に必要な「エネルギー」「体をつくる」「体の調子を整える」という3つの栄養をバランスよく摂ることができる素晴らしい食事です！



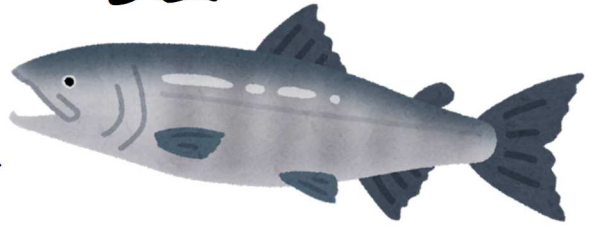
「和食＝日本人の伝統的な食文化」 ユネスコ無形文化遺産登録について

和食は、四季や地理的な多様性による「新鮮で多様な食材の使用」、「自然の美しさを表した盛りつけ」などといった特徴があります。また、日本人が心の基盤としている「自然の尊重」という精神にのっとり、正月や田植え、収穫祭のような年中行事と密接に関係しています。さらには、家族や地域のコミュニティのメンバーとの結びつきを強めるといった絆や社会的習慣であることが認められ、ユネスコの『無形文化遺産』に認定されました。

【2013年12月に認定】

旬の食材

～ 鮭 ～



● 鮭の魅力

日本では馴染み深い魚。主に食べられているのは秋鮭、白鮭、紅鮭、銀鮭、輸入品のキングサーモンなどです。鮭の卵を一粒ずつほぐして塩漬けたものが「イクラ」。ほぐす前の状態で塩漬けたものは「すじこ」と呼ばれています。

● 鮭の栄養

鮭の1切れ(100g)あたりのカロリーは138kcalでタンパク質やビタミンが豊富に含まれています。身と皮の間に脂が多く、DHAやEPAが含まれ脳を活性化し、血液サラサラ効果があります。塩焼きやムニエル、おにぎり、鍋やかす汁、どさんこ汁にも加えるなど、幅広く料理に使えます。ぜひ、色々な料理で旬の味を楽しんでみてください。



給食のおすすめメニュー！

『秋鮭のクリームソースかけ』(11/13実施)

旬の秋鮭を使った一品。脂がのって一番美味しい旬の秋鮭にまろやかでコク深い特製のクリームソースをかけました。口に入れると鮭のふっくらした身と、濃厚なソースの風味が合います。心と体も温まるひと皿です。この時季だけの特別な味わいをご家庭でぜひ、ご堪能ください。

〈材料〉4人分

・ 鮭切り身		4 枚
・ 塩・こしょう	} 下味	少々
・ 白ワイン		大さじ 1
・ 玉ねぎ	スライス	1 / 4 個
・ マッシュルーム	スライス	3 個
・ オリーブオイル		小さじ 1
・ 乾燥パセリ		適量
・ 牛乳		100cc
・ 米粉	牛乳で溶く	12g
・ 白ワイン		大さじ 1
・ コンソメ		2g
・ 塩		2g
・ こしょう		敵量
・ 水		大さじ 2

〈作り方〉

- ① 鮭は塩・こしょうと白ワインをふっておく。
- ② グリル又はフライパンで①の鮭を焼く。
※フライパンの場合、バターをひくとよい。
- ③ クリームソースは、玉ねぎとマッシュルームをオリーブオイルで炒める。
- ④ 玉ねぎがしんなりしてきたら、牛乳と米粉を加える。
- ⑤ 調味料を入れて味を調える。クリームの固さを水で調整する。
- ⑥ 焼き上がった鮭に⑤のクリームソースをかけたら、できあがり！