



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

台風が去り、梅雨明け発表が間近。暑い夏の到来です！年々、気温が上昇し暑さが厳しくなっています。猛暑に耐えられる「体力」をつけていくには「早寝・早起き・朝ごはん」が大切！食欲がない時こそ「栄養バランスを考えた食事」と「時間を決めて食べることを心がけて、ご家族で健康に過ごせるように気をつけていただきたい」と思います。

夏に心がけたい食事のとり方

7月に「朝食欠食状況調査」を実施したところ、「毎日食べる」生徒は83%、「たまに食べない、ほとんど食べない」が17%でした。「朝ごはん」を食べることへの大切さを理解していただき、毎日の食習慣として身につけましょう。

①1日3食、しっかり食べよう！



暑くて食欲がわかないことがあるかと思いますが、しかし、食事は1日のエネルギーの源。食事の回数が減ると栄養が不足し、夏バテしやすくなります。特に朝ごはんは毎日食べましょう！！

②冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう！



冷たいものをとり過ぎると、胃や腸の働きを悪くしてしまいます。また、ジュースには糖分が多く、飲み過ぎると、のどが渇いたり、食欲をなくしたりします。普段の水分補給は、水か麦茶で小まめにとるように心がけましょう。

③旬の夏野菜をたくさん食べよう！



みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミン A」や暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミン C」を豊富に含みます。水分もたっぷりです！

旬の食材～とうもろこし



夏の風物詩とうもろこし！

世界三大作物のひとつで、紀元前5000年ごろには栽培されていたとか。とうもろこしの旬は、6月～9月頃。今、美味しそうなとうもろこしが、ぞくぞくと店頭に並び始めています。

収穫したとうもろこしは、糖分がでんぷん質に変化して甘みがどんどん薄れてしまいます。したがって、収穫してなるべく早く食べるのが美味しさのポイントになります！



●とうもろこしの栄養

とうもろこしは、未熟な若い実を食べるため、穀物ではなく、野菜として分類されます。実がなるのは雌花。食物繊維や糖質をエネルギーに代えるビタミンB1も多く、夏の暑さの疲労回復効果や夏バテ予防に最適です！

●流山市姉妹都市の「信濃町産とうもろこし」が給食に登場！

給食初日9/2(火)に信濃町産とうもろこしが登場！中学3年生が1時間目に「とうもろこしの皮むきにチャレンジ！」します。その後、調理員さんが等分にカットして蒸していただきます。新鮮な「信濃町産とうもろこし」を全校で味わいたいと思います！

給食のおすすめメニュー紹介！

『切干し大根入りビビンバ』 7/14(月)実施



ビビンバは、韓国の家庭料理。「五大栄養素(炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、無機質)」がバランスよく含まれているスーパーフードです。子どもたちも味付けが大好きなので、とてもたくさん食べています！もうすぐ夏休みなので、ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

〈材料〉4人分

- | | |
|-----------|--------|
| ・ご飯 | ・適量 |
| ・豚肩肉 小間 | ・100g |
| ・長ネギ 小口切り | ・1本 |
| ・切干し大根 | ・50g |
| ・にんにく/生姜 | ・一かけ |
| ・しょう油 | ・20cc |
| ・砂糖 | ・大さじ1 |
| ・みりん/清酒 | ・各大さじ1 |
| ・ごま油 | ・小さじ1 |
| ・人参 千切り | ・1/3本 |
| ・もやし | ・一袋 |
| ・ほうれん草 | ・一束 |
| ・しょう油 | ・大さじ1 |
| ・酢 | ・小さじ1 |
| ・塩 | ・2g |
| ・にんにく | ・一かけ |
| ・白いりごま | ・小さじ1 |
| ・ごま油 | ・小さじ1 |

〈作り方〉

- ① 鍋にごま油を入れ、おろした生姜とにんにく、豚肉を炒める。
- ② 豚肉に火が通ってきたら、Aの調味料を加える。水で戻した切干し大根、長ねぎも加え、煮詰める。
- ③ 煮汁がなくなってきたらできあがり。
- ④ 〈ナムル〉を作ります。野菜はボイルする。
- ⑤ にんにくはおろして、Bの調味料と合わせておく。
- ⑥ ④の野菜と⑤のタレをさっくり混ぜ合わせたらできあがり。
- ⑦ ご飯に③と⑥をのせて、切干し大根入りビビンバの完成！