

給食だより

6月15日は「千葉県民の日」





令和6年 第3号
流山市立流山小学校

千葉県マスコットキャラクター
チーバくん



6月15日は「千葉県民の日」。千葉県は、明治6(1873)年6月15日に当時の木更津県、印旛県の両県が合併して誕生しました。千葉県民の日をお祝いで、27日(木)は、千葉県の食材に着目したこんだてです。給食に登場する千葉県の特産品を紹介します。

<p>房州ひじき 千葉県産ひじきは、生の状態からすぐに煮つめ、乾燥する独特の加工法。やわらかく風味があります。</p> 	<p>まいわし 千葉県の代表的な魚。梅雨入りのころは特にあぶらがのり、「入梅いわし」として好まれます。</p> 	<p>青ねぎ 東葛地域内での「おおねぎ」の生産は、昭和26年頃に流山市から始まりました。</p> 
<p>かぶ 千葉県はかぶの生産量が日本一！柏市の小かぶが有名です。</p> 	<p>さつまいも 江戸時代、ききんを救う食品として、青木崑陽が試験栽培に成功し、全国に伝わりました。千葉県は生産量全国2位。</p> 	<p>みりん 流山市は江戸時代後半から、みりん造りがさかんとなり、「みりんの街」として発展しました。今でも千葉県のみりんの生産量が日本一！</p> 
<p>こぼれ梅 みりんのしぼりかすのこと。昔ながらのみりん製法でできるもので、今では「まぼろしの食材」ともよばれます。白くてぼろぼろした食感です。あまく、昔はおやつにしたそうです。販売店の「かごや商店」さんでは、卵焼きに入れたり、みそと合わせて鶏肉を漬けて焼くのがおすすめだそうです。</p> <p>「かごや商店」さんのこぼれ梅を使用します</p> 		

こんげつ 今月の食育

6/19(水) 3年生

えだまめのもぎ取り

1人1枝、もぎ取る予定です。流山市の農家、中田さんが、とれたての新鮮なものを届けて下さいます。社会科で学んでいる農業についても、お話を聞く予定です。

6/25(火) 4年生

アルファ化米の調理

市の防災危機管理課からいただいた、備蓄米を給食に使用します。4年生は、社会科で防災について学ぶので、教室で水を入れて調理し、できあがるまでの過程を体験します。

6/27(木) 3年生

みりん塾

流山キッコーマン株式会社の「みりん博士」が、流山の産業であるみりん醸造について教えてください。


朝ごはんを食べなかった分は 昼ごはんではまかなえる？ ～朝ごはんのギモン～

朝ごはん抜きは、昼ごはんではおぎなえません。朝ごはんを食べないと、エネルギーや栄養素が補給されず、脳や体が自ずめなまま、活動することになります。午前中の集中力に悪い影響をおよぼし、生活リズムが乱れる原因にもなります。学校での活動に集中するためにも、かならず朝ごはんを食べましょう！



おはなし給食

※著作権については確認済みです。

書名(本のタイトル)など	須藤先生より本の紹介
<p>『みずやりとうばん』 作: くすのき しげのり 絵: あおき ひろえ 出版社: あかつき教育図書</p> 	<p>なつみのクラスでは、当番を決めて、毎日野菜の世話をしています。みんなは、育てた野菜を使ってサラダパーティーを開くことを楽しみにしています。ある日、なつみは旅行から帰ってくるおじいちゃんに会うのが楽しみすぎて、野菜に水をやるのを忘れて帰ってきてしまいます…。</p> <p>自分の失敗に悩むなつみと、そんななつみを受けとめるおじいちゃんの様子を、ユーモアを交えながら描いた1冊です。「野菜は心をこめて世話をしてくれる人がいるから育つ」ということを改めて感じながら、旬の野菜をたくさん食べましょう！</p>

7日 さばトマトカレー ひじきサラダ

給食レシピ紹介

「ぜひレシピを教えてください」とリクエストがありましたので、掲載します😊

◆サフランライスのシーフードソースがけ◆

【材料】4人分 (中学年)
米 … 260g
サフランライスの素※ … 8g
水 … 280ml

《ルウ》
バター … 20g
小麦粉 … 20g



【作り方】

- ①米は研ぎ、サフランライスの素と水を入れて炊く。
- ②玉ねぎは横半分に切ってから、繊維にそって細切りにする。にんじんは、短冊切りにする。しめじは、石づきを落としてほぐす。
- ③えびとあさりは、白ワインで蒸し煮にする。
- ④鍋に油(分量外)を入れ、ベーコン、たまねぎ、にんじん、しめじを炒める。水と調味料を加えて煮る。
- ⑤【ルウを作る】フライパンでバターを熱し、溶けたら小麦粉を入れて、弱火で混ぜながら加熱する。とろみがついたら火を止める。
- ⑥④に牛乳、⑤を加えて、中火で温める。ルウを加えよく混ぜ、とろみがついたら、パセリとピザチーズを加え、火を止める。
- ⑦炊きあがったごはんに、⑥をかけてできあがり。

※サフランライスの素は、いろいろなメーカーから出ています。分量は袋の指示に合わせて下さい。



農林水産省では、6月を食育月間とさだめ、食育推進運動を展開しています。食べることは生きることであり、健康な身体と心をはぐくむことにつながります。栄養バランスや食品ロス削減などについて、正しい知識を身につけましょう。