

5月給食だより

令和2年 5月
流山市立西初石中学校
流山市立常盤松中学校

若葉の緑が鮮やかに映える季節がやってきました。

新年度が始まって1か月が経ちますが、例年とは違う日常にみなさんの体を心配しています。これから暑さも増してくるので、体調をくずさないよう毎日3食しっかりと食べて体調を整えましょう。



朝ごはんはエネルギーチャージ！

体は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝起きたときは脳も体もエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで様々な栄養素が補給され、午前中から活動できる状態が作られます。

かむことで脳が覚せいし、食べ物が胃に送られることで小腸や大腸が動き始め、内臓も目覚めます。それが朝の排せつ習慣にも繋がります。

レベルアップ術！

ホップ！【主食】

まずは朝から食べる習慣をつけましょう。脳のエネルギー源となる糖質を多く含む主食を食べることで、朝から活動的に過ごせるようになります。

ステップ！【主食+1品(主菜 or 副菜 or 果物 or 牛乳・乳製品)】

毎日、ごはんやパンだけ食べる習慣がある場合は、何かもう1品加えてみましょう。主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものをプラスすることで、栄養バランスがぐんとアップします。

ジャンプ！【主食+2品(主菜 or 副菜 or 果物 or 牛乳・乳製品)】

さらにもう1品プラスすると、栄養バランスだけでなく、食事としての満足度もアップします。主食、主菜、副菜のそろった朝ごはんを目指しましょう！

朝ごはんを抜くとやせられる・・・？ NG

体温が上がりにくく、カロリー消費量が減り、やせにくい身体になるだけでなく、物事に集中できなくなるなど様々な不調の原因になります。

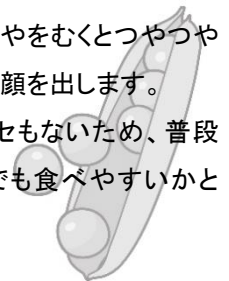
※ 参考: 早寝早起き朝ごはん全国協議会「早寝早起き朝ごはんガイド」、「早寝早起き朝ごはんは輝く君の未来」

【食材メモ】 グリンピース

グリンピースは、成長途中の未熟な実を食べる野菜です。成熟したものは“えんどう豆”、さやがより柔らかいときに早採りしたものが“さやえんどう”です。

日常的に食べているグリンピースは冷凍や缶詰が主ですが、旬を迎える今の時季には店頭にも生のものが並び、さやをむくとつやつやとしたきれいな緑色の豆が顔を出します。

ほくほくとして独特なクセもないため、普段は少し苦手としている人でも食べやすいかと思えます。



【食材メモ】 かつお

かつおには旬が2回あり、春から初夏にかけて捕れるものを“初かつお”、その後北上したかつおが南下してくる秋ごろに捕れるものを“戻りかつお”といいます。今が旬の初かつおは脂肪分が少なくあっさりとした味を、戻りかつおは脂がのって濃厚な味をしているのが特徴です。

かつおやまぐろに代表される赤身魚は、体を作るたんぱく質だけでなく、血を作って貧血を防いでくれる鉄も豊富に含んでいます。



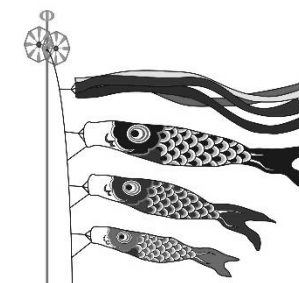
5月5日

こどもの日

— こどもの日になぜ柏葉？ —

昔は「端午の節句」として男の子の成長をお祝いする行事でしたが、昭和23年からは男の子も女の子も関係なくお祝いする日である「こどもの日」とされるようになりました。

こどもの日の行事食のひとつに、「柏もち」があります。これは、柏の木が神木であるという以外にも、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないといところから、子孫繁栄や家系が絶えないことへの願いが込められています。



こまめな手洗いを忘れずに

- ✓ 十分に泡立てましょう。
- ✓ 指のつけ根や爪の間など、洗にくいところも意識して洗いましょう。
- ✓ 清潔なタオルやハンカチで手をふきましょう。



清潔な手で「いただきます」



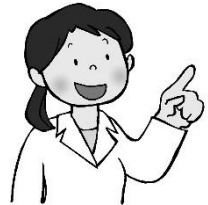
給食レシピの紹介

給食で提供しているメニューのレシピをご紹介します。大量調理での作り方を、家庭でも作りやすいようにアレンジしました。ぜひお試しください。

ミートソーススパゲティ

普段の生活で、大豆はとる機会が少なくなりがちです。給食では、煮物にするほかにも、こまめに豆類をとりいれています。トマト味にすることで、大豆特有の風味も食べやすくなります。

＜ 1人分量 (g) ＞	＜ 作り方 ＞
・ 乾燥スパゲティ 70	① 食材を切ります。
・ 豚ひき肉 20	水煮大豆・玉ねぎ・にんじん・ピーマン:みじん切り
・ 水煮大豆 15	※ 水煮大豆は、市販されている「クラッシュ大豆」や「大豆ミート」があれば、より手軽に調理できます。
・ 玉ねぎ 60	
・ にんじん 20	② オリーブ油をひき、にんにくを炒めます。
・ ピーマン 5	③ 豚肉、みじん切りの野菜(①)を加え、さらに炒めます。
・ 水煮マッシュルーム 5	④ 調味料(◆)と、みじん切りの大豆(①)、マッシュルームを加え、よく煮詰めます。
◆ ・ おろしにんにく 0.5	⑤ 調味料(■)を加えます。
◆ ・ オリーブ油 1	⑥ バジルと粉チーズを加えます。
◆ ・ ケチャップ 18	⑦ スパゲティをゆで、ミートソースをのせます。
◆ ・ ホールトマト 20	
◆ ・ ウスターソース 1.6	※ トマトの酸味が強いと感じるときは、砂糖をほんの少し加えることでまろやかな味になります。
◆ ・ 赤ワイン 1	※ ミートソースは一から作らなくても、市販のトマトソースなどで作るときに、豚ひき肉の一部を水煮大豆に置き換えるだけでもOKです。
■ ・ コンソメ 1	
■ ・ 食塩 0.3	
■ ・ こしょう 少々	
■ ・ バジル粉 少々	
■ ・ 粉チーズ 3	



給食では、肉に酒をふって臭み取りをしたり、食中毒予防のために温度を測定したり、と表記した以外の工程も行っています。また、大量調理には、家庭での調理に比べて調味料の量が少なく済むという特徴もあります。その点は、どうぞご了承ください。

キムタクごはん

キムチとたくあんで作るから「キムタクごはん」といい、長野県の学校給食から生まれた料理です。ほとんど調味しないでも仕上がります。キムチやたくあんは、炒めることで酸味や辛みが弱くなっています。

＜ 1人分量 (g) ＞	＜ 作り方 ＞
・ ごはん 190	① 食材を切ります。
・ 豚肉 15	豚肉・キムチ:2cm幅程度、たくあん:千切り、長ねぎ:斜め薄切り
・ キムチ 12	② サラダ油をひき、にんにくとしょうがを炒めます。
・ たくあん 10	③ 豚肉、キムチ、たくあん、長ねぎを加え、さらに炒めます。
・ 長ねぎ 8	④ 調味料を加えます。
・ 白ごま 1.5	⑤ ごま、ごま油を加えます。
◆ ・ おろしにんにく 0.2	⑥ ごはんを加え、よく馴染ませます。
◆ ・ おろししょうが 0.2	
◆ ・ サラダ油 1	※ ごはん190gは、少し大きめな茶わん一杯程度です。
◆ ・ 酒 1	※ キムチの味は商品によっても大きく違いがあるため、調味料は味を見ながら加えてください。
◆ ・ 食塩 0.5	※ キムチの乳酸菌は加熱で死滅してしまうため、酸味や辛みが気にならない場合には、最後に加えてさっと炒めるだけでもよいでしょう。
◆ ・ こしょう 少々	
◆ ・ ごま油 1	

ごま和え

野菜を使った料理の中で、比較的生徒たちの人気の高い料理です。炒りごまだけでなく練りごまも使うことで、風味の強い、こってりとした味つけにしています。

＜ 1人分量 (g) ＞	＜ 作り方 ＞
・ ほうれん草 15	① 食材を切ります。
・ キャベツ 35	ほうれん草:3cm程度、キャベツ:2cm幅程度、にんじん:細切り
・ もやし 30	② 野菜をゆで、水気を絞って冷やします。
・ にんじん 5	③ 練りごまと調味料を合わせます。
・ 白いりごま 1.5	④ 野菜(②)、ごま、和え衣(③)を合わせます。
・ 白すりごま 3	
◆ ・ 練りごま 1.4	※ 1日当たりの野菜の摂取量の目標は、350gとされています。生野菜だと、両手で山盛りにしたくらいの量になりますが、加熱することで量をとりやすくなります。
◆ ・ しょうゆ 4.2	
◆ ・ 三温糖 2.1	