



給食だより



毎月19日は食育の日

流山市立おおたかの森小・中学校

いよいよ年度のまとめの3学期。給食も順調にスタートしました。次の学年へむけ小学生も中学生も苦手な食べ物を少しずつ克服して、食べられるようになって欲しいと思います。

ご家庭でも、苦手な食べ物、まだ食べたことのない食べ物など少しずつチャレンジして、食べられるよう心がけていただければと思います。

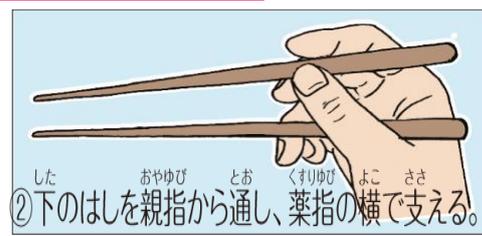
1月20日は暦の上で「大寒」。まだまだ厳しい寒さが続きます。栄養たっぷりのお鍋や温かいシチューなど食べ、ご家庭でも風邪予防に励んでいただきたいと思います。

手指を使い、意識が大事！『正しい箸使い』

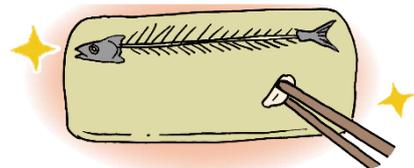
日本のように食事に『箸』を使う国は、中国・韓国・ベトナムなどの東アジアの国々。『箸』の形は国によって違い、スプーンと一緒に使う国もあります。日本のように椀と組み合わせて、ご飯も汁も『箸』でいただく国は、珍しいようです。その分、日本では「箸の使い方」は特に重視され、食事のマナーとして大切に受け継がれてきました。『箸』を正しく持って使えと、とてもきれいに食べられます。今はいまやうまく使えない人も毎日、気をつけて練習すれば、必ず上手にできるようになります！

～はしの持ち方、気にしていますか～

ただ正しいはしの持ち方



魚がきれいに食べられる!



はしを正しく持つと、はしの先が鳥のくちばしのように、細かい骨を除いたり、身を上手にさいて分けられたりできます。食べ方がとてもきれいになります。

お茶わんもピカピカ!



はしを正しく持つと、茶わんについたご飯粒や小さな野菜も、ピンセットのようにつまんで口に運べます。お茶わんがきれいになり、心もピカピカになります。

素敵な大人になれそう!

はしを正しく持つと、食べ方が美しくなります。周りからも「素敵な人だな」と思われることでしょう。人生でもきつとよいチャンスがたくさんめぐってきて……。ぜひ、今から素敵に変身してみませんか。



旬の食材

れんこん ～蓮根～

● 蓮根の旬

蓮根の旬は秋から冬。お正月のおせち料理には欠かせられない食材です。秋口に出荷される新蓮根は、柔らかくあっさりとしていて、冬の蓮根は粘りが出て甘みも増します。蓮根は、ハスの地下茎が肥大した部分を指します。

● 蓮根の選び方

選ぶポイントは、まずふっくらとした太い物。持った時にずっしりと重い方が水分をしっかりと保っていて美味しいです。

● 蓮根の調理ポイント！

茹でてサラダに、生のまま酢の物、炒め物に揚げ物、筑前煮などの煮物、すりおろして蒸し物など色々な使い方があります。1月の給食にも「冬野菜のカレーライス」や「筑前煮」に取り入れられました。シャキシャキとした食感がとてもおいしいです。



給食の人気メニュー紹介！（第8回）

『流山白みりんマフィン（林檎入り）』（1/29 実

施）

流山市の特産品「流山白みりん」を使用した手作りの「マフィン」。焼きあがったマフィンに、煮つめて作る「流山白みりんシロップ」をたっぷりかけます。豊潤な香りとやさしい甘さが口の中に広がり、とてもおいしいです。今回は林檎バージョンです。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

材料（10個分）

作り方

・小麦粉	200g
・ベーキングパウダー	10g
・鶏卵	4個
・上白糖	70g
・牛乳	60cc
・生クリーム	60cc
・バター	70g
・りんご	1/2個
・流山白みりん	100cc
・マフィンカップ	10個



- ① 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ② 流山白みりんは、火にかけてアルコールを飛ばし、軽く煮つめておく。
- ③ 鶏卵と上白糖を泡だて器で白っぽくなるまで、よく混ぜる。
- ④ ①に③を加えて、混ぜ合わせる。牛乳と生クリームも加え、さらに混ぜる。
- ⑤ バターは湯せんで溶かし生地に加える。
- ⑥ りんごは、いちょう切り。④の生地にさっくり混ぜる。
- ⑦ マフィンカップに生地を7分目までそそぎ、オーブン又はオーブントースター等で180℃20分焼く。楊枝等で刺し生地がついてなければOK！
- ⑧ 焼きあがったマフィンに②のシロップをたっぷりかけたら、できあがりです！