

5月

給食だより

19日は食育の日

流山市立おおたかの森小・中学校

木々の緑があざやかになり、さわやかな風が吹く季節になりました。新学期がスタートして1ヶ月が過ぎ、新しい環境にも慣れてきたようです。クラスの様子を見に行くと、4月当初に比べて給食当番の活動も上手にできるようになりました。また、ワゴンプールに片付けに来たときは「ごちそうさまでした！」と、大きな声で感謝の気持ちを伝えてくれる姿に、日々励まされています。子どもたちは給食を通して、毎日色々なことを学んでいます。給食だよりを通して、学校での食育について紹介し、ご家庭での食育にも協力できれば大変うれしく思います。

知っていますか？

毎日を健康に過ごすための3要素

運動



日頃から体を動かし、汗をかける体にしておきましょう。気温が高くなってきたら水分補給はこまめに行いましょう。

食事



朝・昼・夕の3食は、主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスに気をつけて食べましょう！

休養・睡眠



夜ふかしをせず、睡眠時間は十分にとるようにしましょう。早起きを心がけると、寝つきもよくなり生活リズムが整います。



お知らせ



☆5月17日（木）の給食「グリンピースご飯」について

小学2年生は食育として、野菜と触れ合うグリンピースのさやとりを行いました。さやとりをしたグリンピースを使い、給食では「グリンピースご飯」を作りました！おおたかの森小・中学校の約1830名が、感謝の気持ちを持って、味わっていただきました。

☆ご飯をしっかり食べて、体を動かそう！

小学4年生から6年生と中学生は、部活動を行っています。朝早くから、走ったり、ボールを投げたり、放課後も記録を計ったりしています。小学校は5月24日（木）に市内陸上競技大会が、中学校は6月8日（金）、9日（土）に市内大会が行われます。皆さんの日々の練習成果が発揮できるように、応援しています！

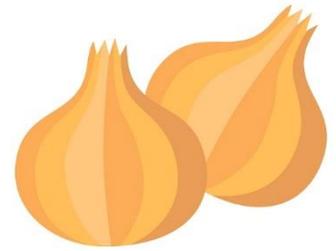
運動するときの食事面でのポイント

- ① 朝ごはんを食べることで、体を温め、スムーズに運動を始めることができます。
- ② よく噛むことは、胃もたれや腹痛の予防となり、消化も良くなります。
- ③ 運動前・中・後に、しっかり水分補給をし、ベストコンディションで練習しましょう。

旬の食材 ～新玉ねぎ～

春の新玉ねぎは、秋に種をまいたものを収穫します。

特徴…新玉ねぎは収穫後、すぐに出荷するため、皮が薄くて実の水が多くてやわらかい、という特徴があります。みずみずしく、辛みが少ないので、サラダやマリネなどのように、生で食べても美味しいです！



選び方…表面にツヤがあり、ずっしりと重いものを選びましょう。

栄養…辛みのもとになる成分は、**硫化アリル**といいます。硫化アリルは、ビタミンB1の吸収を助けてエネルギー代謝をよくしたり、血液をサラサラにしたりする効果があります。熱に弱いので、生で食べるのがおすすめです♪

保存…ビニール袋に入れて冷蔵庫で保存し、2～3日くらいで食べきるようにしましょう。新鮮なうちが、一番美味しいです。



給食の人気メニュー紹介！（第1回）

『ジャージャー麺』（5/29実施）

しっかり味が入った肉みそを、ゆでた中華麺にかけて食べます。肉みそには、豚のひき肉と細かくした大豆が入っています。大豆がまるでお肉のようで、美味しいです！

材料（4人分）

A	・中華麺		4玉
	・サラダ油		適量
	・しょうが	みじん切り	8g
	・にんにく	みじん切り	1かけ
	・豚肩肉	ひき肉	40g
	・水煮大豆		80g
	・玉ねぎ	みじん切り	1個
	・人参	みじん切り	1/2本
	・青ピーマン	1cm角	1/2個
	・長ねぎ	小口切り	1/2本
B	・トウバンジャン	小さじ	1/2
	・テンメンジャン	大さじ	3杯
	・三温糖	大さじ	1杯
	・トマトケチャップ	小さじ	1杯
	・水		40ml

作り方

- ① Aの中華麺はゆでて冷水にさらして熱を取り、水気をきる。サラダ油と混ぜておくと麺がくっつきにくくなる。
- ② 鍋にサラダ油をひき、しょうが、にんにくを入れて炒める。
- ③ 豚肩肉のひき肉を加え、そぼろ状になるように炒める。さらに玉ねぎ、人参、長ねぎを加えて加熱する。
- ④ 具材が煮えてきたら、細かくした水煮大豆（例：包丁で細かくする、ミキサーにかけなど）を加え、Bの調味料を入れて煮込む。仕上げに青ピーマンを入れて、火を通す。
- ⑤ ①の中華麺に④をかけたら出来上がり。

※お好みで調味料を加減してください。