



# 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

6月に入り、気温や湿気が高くなりました。カビやウイルスの繁殖が著しいこの時期は、ご家庭でもお弁当作りや食材の保管には、十分ご注意くださいと思います。

千葉県では「第3次食育推進基本計画（平成29年度～33年度）」が施策され、『ちばの恵みを取り入れたバランスの良い食生活の実践による生涯健康で心豊かな人づくり』という基本目標が出されています。6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。そのため、児童生徒が様々な経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できるような食育の推進をしていきたいと思ひます。「食」は子供たちが豊かな人間性をはぐくんでいく上で重要なものです。学校と地域が連携して食育に取り組んでいければと思ひますので、ご協力よろしくお願ひいたします！

## 食べ物はよく噛んで食べよう！

6月4日は、6（む）と4（し）の語呂合わせから「むし歯予防の日」でした。また、6月4日～10日までは「歯と口の健康週間」と呼ばれています。これを機会に、歯の大切さを考えてみましょう。

よくかんで食べると、体にいいことがたくさんあります

### 「あだし歯が、いのち！」



**あ**じがよくわかる



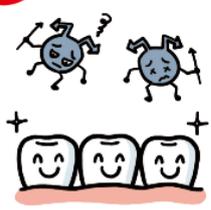
**た**べすぎを防ぐ



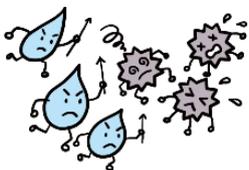
**し**ゃべりがはっきりする



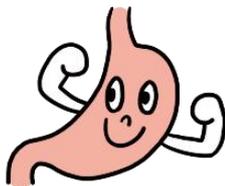
**は**をしょうぶにする



**か**ん予防に役立つ



**い**を快調にする



**の**うを活性化



**ち**からがだせる



# 旬の食材 ～枝豆～

「枝豆」という名前の由来は、その名の通り「枝つきのままゆでて食べた」ことから、そう呼ばれています。かつては「田のあぜ」などに植えられたことから、地方によっては「あぜ豆」とも呼ばれています。枝豆は「大豆の未成熟な豆」のことで、完熟したものを「大豆」といいます。植物分類学上では、大豆は豆類で枝豆は野菜類となっています。

枝豆は成熟した大豆と同様に、エネルギー、脂質、良質なたんぱく質に富んでいます。さらに、大豆には含まれないビタミンAやCを含むほか、ビタミンB1を豊富に含んでいます。ビタミンB1は、エネルギー代謝を上げ、疲労回復や夏バテ防止に役立ちます。

枝豆を美味しく食べるために最も大切なのは鮮度です。収穫後、時間が経つにつれ、豆の中の糖分が少なくなっていきます。そのため、その日のうちに食卓に届くよう、収穫は夜明け前に行って出荷するところが多いようです。

小学4年生は「流山産枝豆の収穫」を行います。その枝豆は6月20日（水）の給食に登場します！収穫した4年生や生産者の方々に感謝して、もりもり食べましょう！

流山の枝豆



## 給食の人気メニュー紹介！（第2回）

### 『豆腐だんご汁』（6／13実施）

豆腐・白玉粉・片栗粉を混ぜて作る「豆腐だんご」。白玉やお餅のような食感がとても美味しいです！

#### 材料（4人分）

A	・豆腐	60g
	・白玉粉	32g
	・片栗粉	4g
	・鶏胸皮なし小間切れ	40g
	・白菜 短冊切り	1枚
	・長ねぎ 小口切り	1／2本
	・わけぎ 小口切り	1／4本
	・人参 いちょう切り	1／2本
	・塩 小さじ1／2杯	
	・薄口しょうゆ 大さじ1.5杯	
	・酒 小さじ1杯	
	・みりん 小さじ1杯	
	・しょうが すりおろす	少々
・だし汁	600cc	

#### 作り方

- ① Aは、豆腐をつぶしながら、白玉粉と片栗粉を合わせたものを入れて混ぜる。豆腐と粉がしっかり混ざったら、直径2cmくらいの大きさに丸めて、中心にくぼみをつける。（硬さの目安は耳たぶくらいの硬さ）
- ② 鍋でお湯を沸かし、①のだんごをゆでる。浮いてきたら取り出して、冷水で冷ます。
- ③ ②とは別の鍋でお湯を沸かす。沸騰したところに削り節を入れ、だし汁をとる。
- ④ ②のだし汁に鶏肉を入れて加熱し、火が通ってきたら人参を入れる。人参も煮えてきたら白菜、長ねぎを加える。
- ⑤ ④に調味料を入れて味を調える。②のだんご、わけぎ、しょうがを加えて、だんごが温まったら出来上がり。

★お好みで調味料を加減してください。