



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

早いもので、1学期の給食も今月で終了となります。4月から比べると、給食準備、給食の量などにも慣れ、しっかり食べられるようになってきました。児童・生徒の成長の早さを実感する毎日です。これからの時期は気温が上がり、暑さも本格的になってきます。規則正しい食生活やバランスの良い食事、水分補給をこまめに行うように心がけ、熱中症にならないように注意しましょう。

保護者の皆様には、白衣の洗濯、アイロンがけ、修繕などにご協力をしていただきまして、ありがとうございました。2学期は、小・中学校ともに9月4日（火）から給食を実施する予定です。今後ともよろしく願いいたします。

食事のマナーは誰のため？

食事のマナーは、自分自身が食事をきちんと行うことができるようにするためと、周りの人たちに、不愉快な思いをさせないためにあります。食事のマナーの意味を理解し、誰もが楽しく食事ができるよう、しっかりと身につけましょう。

できている人は口に○をつけましょう！

食器を持って食べる



食器を持って食べると、食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目も美しく見えます。また、食器を持つときは、きちんと持ちましょう。



口を閉じて食べる



「くちゃくちゃ」と食べる音は、周りの人を嫌な気持ちにします。また、食べ物を口に入れたまま話すのは、食べ物が飛んで、汚いです。口は閉じて食べましょう。

よい姿勢で食べる



背中を丸めたり、机にひじをついたりして、悪い姿勢で食べると、胃が圧迫され、消化不良を起こすことがあります。背すじを伸ばし、よい姿勢で食べましょう。

人が嫌がることをしない



大声で話したり、食事中にふさわしくない話をするなど、周りの人の迷惑になることはやめましょう。楽しく気持ちよく食事をしましょう。

旬の食材 ～茄子～

茄子は、原産国のインド東部から大陸各地に伝わり、中国から日本に渡来しました。1000年以上にわたって日本全国で栽培されている、歴史のある野菜です。もともと熱帯性の植物のため、高温が得意で、成分の90%以上が水分です。炒め物や煮物、揚げ物、漬け物など、さまざまな調理方法があり、日本だけでなく和・洋・中はじめ、多くの国の料理に使われています。

茄子の皮には、ポリフェノールの一種である「ナスニン」というアントシアニン系の色素が含まれています。これには「抗酸化作用」があり、体には良くない「活性酸素」の働きを抑える効果があります。例えば、ガンをはじめとする生活習慣病を防いだり、コレステロールの吸収を抑えたり、動脈硬化を防いだりする、といったものです。また、カリウムも豊富なので、高血圧にも効果があります。

茄子をはじめとする夏野菜には「体を冷やす効果」がありますが、茄子は特にその効果が高い野菜です。夏のほてった体をクールダウン出来る、嬉しい食材です。



給食の人気メニュー紹介！（第3回）

子供たちに人気の、美味しい茄子メニューを2品ご紹介します。材料は4人分ですので、ぜひご家庭でも作ってみてください！

『焼き茄子の味噌汁』

7/3(火)実施



- | | | | |
|-------|---------|-------|-------|
| ・ 茄子 | 2 本 | ・ わかめ | 2 0 g |
| ・ 油 | 適量 | ・ 小松菜 | 1 束 |
| ・ 玉ねぎ | 1 個 | ・ だし汁 | 適量 |
| ・ 豆腐 | 1 / 2 丁 | ・ 味噌 | 大さじ 3 |
| ・ 油揚げ | 1 枚 | | |
| ・ 長ねぎ | 1 / 2 本 | | |

- ① 茄子は短冊切りにし、フライパンに油をひき、炒めておく。
- ② 玉ねぎは1cm幅、豆腐はさいの目切り、油揚げは油抜きをして短冊切り、長ねぎは小口切り、わかめはザク切り、小松菜は下ゆで後2cmくらいに切る。
- ③ 別鍋にだし汁、玉ねぎ、油揚げを加えて煮る。
- ④ 豆腐、長ねぎ、小松菜、わかめを加える。沸騰したら味噌を入れて溶かす。
- ⑤ ④に②を加えたら出来上がり。

『揚げ茄子と厚揚げの』

酢醤油かけ』

7/6(金)実施



- | | | | |
|---------|-------|--------|-----------|
| ・ 茄子 | 4 本 | ・ 生姜 | 1 かけ |
| ・ 赤ピーマン | 2 個 | ・ にんにく | 1 かけ |
| ・ ピーマン | 2 個 | ・ 醤油 | 大さじ 1 |
| ・ 揚げ油 | 適量 | ・ 酢 | 大さじ 1 / 2 |
| ・ 厚揚げ | 1 枚 | ・ 酒 | 小さじ 1 |
| ・ 豚もも肉 | 100 g | ・ 片栗粉 | 小さじ 1 |
- (小間切れ)

A

- ① 茄子は乱切り又は輪切りにする。
- ② ピーマンは1cm位の角切り、生姜とにんにくはすりおろす。厚揚げは油抜きをして色紙切りにする。
- ③ 茄子、ピーマンは片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ④ Aの調味料を合わせて加熱する。沸騰してきたら、豚もも肉を加えて煮る。肉に火が通ったら、水溶き片栗粉を入れてとろみを付ける。
- ⑤ ④に油揚げと茄子、ピーマンをさっくり混ぜ合わせたら出来上がり。

給食試食会が行われました！

おおたかの森小学校 1年生の保護者の皆様を対象に、6月6日・7日の2日間で給食試食会を行いました。参加して下さった皆様、ありがとうございました！



試食会では「当日の献立紹介」と「学校給食について」をお伝えし、「給食が出来上がるまでの映像」を見ていただきました。そして、皆様のご協力のもと配膳を行い、給食を召し上がっていただきました。



「子供たちの給食の様子」をスクリーンに映しながら、にぎやかな給食の時間となりました。その後、試食会のアンケートを記入していただきました。

* アンケートのご協力ありがとうございました *

- ・ 味付けが薄すぎず、濃すぎず、美味しかった。懐かしい味だった。
- ・ 映像を見て、量が多く大変な作業の中、一つ一つの作業が丁寧で感動した。
- ・ 色々な方とお話しができて、とてもいい機会だった。

その他にもたくさんのご意見をいただきました。日々の給食に活かしていきたいと思えます。

試食会の準備等ご協力して
いただいた学級委員の皆様
ありがとうございました！

