



給食だより

19日は食育の日

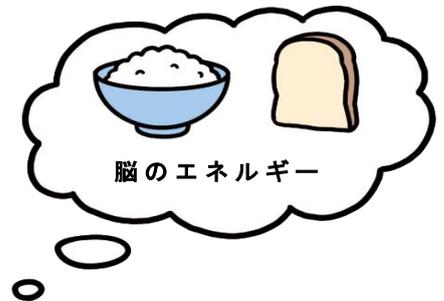
流山市立おおたかの森小・中学校

長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。夏休み中の生活から、学校生活との切り替えはできていますか？切り替えには「早起き」がオススメです。早起きをして日中を活発に過ごす、心地よい疲れを感じ、早く寝られるようになります。これから小学校・中学校ともに、本格的な運動会・体育祭の練習が始まります。まずは体の調子を整えて、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、充実した学校生活を送れるようにしましょう！

あさ げんき 朝ごはんんで元気ハツラツ！

●脳を目覚めさせる●

ごはんやパンといった「炭水化物」は体内で「ブドウ糖」に変わります。ブドウ糖は人間の脳を働かせるエネルギー源です。朝ごはんに炭水化物を食べることで、脳を目覚めさせてくれます。



●体温を上げ、体を目覚めさせる●

寝ているときは体温が下がっている、朝起きてすぐは体がポータンとしています。朝ごはんを食べることで体温が上がり、1日の始まりを知らせてくれます。体が目覚めると、朝から元気に活動することができます。



朝ごはんを食べて
元気いっぱい！

●腸を刺激し、便を出しやすくする●

朝ごはんを食べると、胃や腸が動き出します。それにより、便を出しやすくしてくれるので、腸がスッキリします。

また、朝ごはんを毎日決まった時間に食べることで、生活リズムが整いやすくなります。

おなかの中が
スッキリ！



旬の食材 ～里芋～

里芋の原産地は、インドからマレー半島にかけての東南アジア地域です。日本では、稲作が始まる以前の縄文時代には、すでに食べられていたと考えられています。

里芋は種をまくのではなく、種芋を植えて栽培します。種芋から親芋、子芋、孫芋というふうに、どんどん増えていきます。里芋はめったに花が咲かず、種ができないので、種芋で数を増やしていきます。

じゃが芋やさつま芋の栽培が盛んになる江戸時代までは、日本の「芋」といえば

「里芋」のことでした。里芋は、山に生えている「山芋」に対して、人が住む里で育つことから「里芋」という名前がつきました。

里芋料理には「衣(きぬ)かつぎ」という食べ方があります。里芋の小芋を皮が付いたまま蒸したり茹でたりして、皮をむいて塩や味噌を付けて食べる、夏から秋にかけて作られる料理です。他にも煮物や汁物、片栗粉をまぶして揚げても美味しいです。

9/5(水)の「豚汁」と9/19(水)の「月見汁」には、里芋が登場します。旬の里芋の味を、ご家庭でもぜひ味わってくださいね。



給食の人気メニュー紹介！(第5回)

『冬瓜のくず煮』(9/12(水)実施)

「冬瓜」は7～9月に旬を迎えるウリ科の夏野菜です。冬まで保存できることから、そのような名前が付けられました。給食の冬瓜は流山産です！煮物にすると、トロツとした食感がとても美味しいです！

<材料 4人分>

| | | |
|---------|------|------------------|
| ・豚もも肉 | 小間切れ | 40g |
| ・冬瓜 | | 1/10個 (約300g) |
| ・糸こんにゃく | | 1/2個 |
| ・しめじ | | 1/2房 |
| ・枝豆 | | 適量 |
| ・だし汁 | | 1カップ |
| A | ・醤油 | 小さじ2 |
| | ・酒 | 小さじ1 |
| | ・みりん | 小さじ1 |
| | ・塩 | 少々 |
| | ・片栗粉 | 小さじ1/2 |
| ・水 | | 小さじ1/2 |

※調味料はお好みで調整してください。

<作り方>

- ① しめじは石づきを切って小房に分ける。糸こんにゃくは下ゆでする。枝豆は下ゆですて冷まし、さやから取り出しておく。
- ② 鍋に豚もも肉とだし汁を加えて火にかける。煮立ったらアクを取り、①の糸こんにゃくとAの調味料を加えて煮る。
- ③ 冬瓜は四つ割りにし、種とワタを取り除いて皮をむき、2×3cm角に切る。湯が沸いた鍋に冬瓜を入れ、竹串がスッと刺さるまで7～8分ゆでする。
- ④ ②に③を加えて加熱する。①のしめじを入れてさらに煮る。煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。彩りに①の枝豆を加えて、軽く混ぜたら出来上がり。