



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







さわやかな空気が肌に心地よく、体を動かしやすい季節になりました。10月は「実りの秋」です。「秋」が旬の食材を使い、子どもたちに食を通して季節を感じてもらえるような献立を取り入れています。

体育祭や運動会は終わりましたが、10月も学校では様々な行事が行われます。児童・生徒たちは、各行事に一生懸命取り組んでいます。季節の変わり目は体調をくずしがちですので、栄養のバランスを考えて、風邪をひかないように気をつけてくださいね。

栄養素のはたらきを、知ろう！

食品は、おもに含まれる栄養素によって6つの食品群に分けられます。健康で丈夫な体をつくるためには、摂取する栄養素に偏りが無いよう、6つの食品群からバランスよくとることが大切です。毎日の食事の中で、意識してとりたいですね。

【6つの基礎食品群】

食品群	1群	2群	3群	4群	5群	6群
おもな栄養素	たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミンA (カロテン)	ビタミンC	炭水化物	脂質
おもな働き	筋肉・血液・皮ふ・内臓などをつくる	骨や歯をつくるものになる	成長を助け、目のはたらきをよくしたり、抵抗力をつける	傷の回復を早めたり、抵抗力を高める	エネルギー源になる	エネルギー源になる
多く含むおもな食品	 魚・肉・卵・豆・豆製品	 牛乳・乳製品・小魚・海そう	 緑黄色野菜	 その他の野菜・果物	 米・パン・めん・いも・砂糖	 油・バター・マヨネーズ・ナッツ



食べ物は元氣な体を作るために、色々な働きをしてくれます。骨や筋肉を作ったり、力を出せるようにしたりしてくれるのも、食べ物のおかげです。食べ物によってその働きは異なるので、色々なものを食べることにより、元氣な体を作ることができるのです。

苦手な食べ物でも、体の中に入ることによって「体を元氣にしよう」と働いてくれます。苦手な食べ物も、まずは一口、チャレンジして食べてみましょう！

旬の食材 ～栗～

秋の味覚の一つである栗には「日本栗」や「中国栗」、「アメリカ栗」、「西洋栗」などがあり、日本では縄文時代から食べられています。日本でおなじみの天津甘栗は中国栗で、甘くて小粒という特徴があります。

栗は外側の硬い皮（鬼皮：おにかわ）と内側の薄い皮（渋皮：しぶかわ）に包まれています。皮につや張りがあってみずみずしく重いもの、形がしっかりしたものが美味しい栗です。

栗に含まれているビタミンCは熱に強いので、加熱しても損失が少ないです。また、栗の渋皮（内側の薄い皮）に含まれているタンニンは抗酸化作用があり、ガンの予防に有効とされています。

10/12(金)の「吹き寄せおこわ」には栗が登場します。下記の「給食のおすすめメニュー！」でも、栗を活用したメニューを掲載しました。甘くて美味しい、秋が旬の栗を、ぜひ味わってくださいね。



給食のおすすめメニュー！（第6回）

秋が旬の栗を使った「吹き寄せおこわ」をご紹介します。給食のおこわは、炊きたてのご飯に、味付けした具材を混ぜ合わせます。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

『吹き寄せおこわ』

10/12(金)実施



< 材料 4人分 >

A	・うるち米	2合
	・もち米	1合
	・醤油	大さじ1
	・酒	大さじ1
	・水	3合分
	・鶏もも 小間切れ	40g
	・人参	1/3本
	・ごぼう	40g
	・しめじ	40g
	・栗	60g
B	・醤油	大さじ1.5
	・塩	少々
	・みりん	大さじ1
	・酒	大さじ1
	・三温糖	大さじ1
	・水	50cc

< 作り方 >

- ① うるち米ともち米を合わせて洗米し、水に漬けておく。
- ② Aの調味料を加えて①を炊く。
- ③ 人参は千切り、ごぼうはさがき、しめじは小房分けにする。
- ④ 栗は大きめの鍋にたっぷりの水を沸騰させる。栗を入れて弱火で3分茹でる。火を止めて蓋をして10分放置する。栗をひとつずつ取り出して鬼皮と渋皮をむく。
- ⑤ 鍋に調味料Bを合わせて鶏肉、人参、ごぼう、しめじを加えて煮る。
- ⑥ 炊飯器に①と④を入れて炊く。
- ⑦ 炊き上がった⑥と、⑤の具材をさっくり混ぜ合わせたら出来上がり。

※調味料はお好みで調整してください。