

11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

朝晩の気温が下がり、正門の木々も色づきはじめました。季節の変わり目は、体調をくずしがちです。しっかり栄養をとって風邪をひかないように十分に気をつけてください。

11月は「千産千消月間」として、千葉県全域で給食に「地場産物」の食材を活用する取組みを推進しています。おおたかの森小・中学校の給食では、流山産コシヒカリの新米をはじめ、流山市農家研究会の方々や中山農園さんの流山産野菜。そして、千葉県立流山高校の「大根」も給食に取り入れていきます！

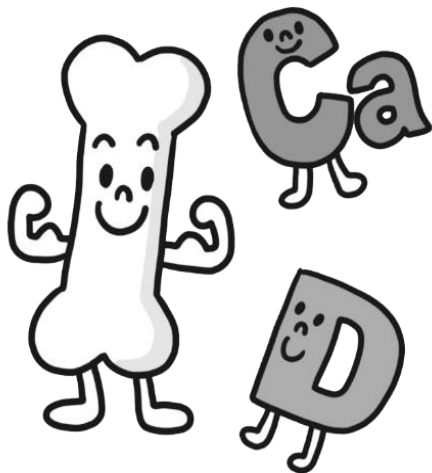
これから、さらに空気が乾燥し、気温も下がってきます。インフルエンザや感染性胃腸炎等が流行してくる可能性があります。必ず、食事の前には『手洗い・うがい』を行うようにご家庭でもお声かけをお願いします。

…そしてとりたいビタミンD!

～これからの時季に～

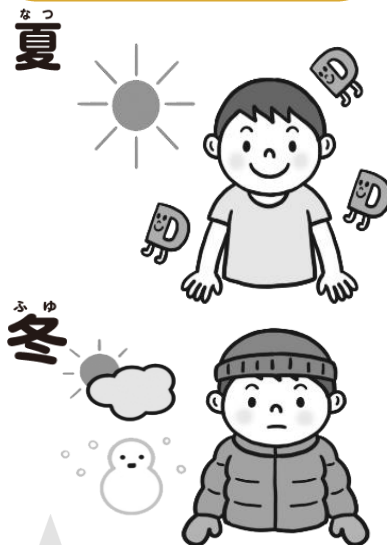
ビタミンDはカルシウムの吸収を良くし、骨の成長を助けます。人間は、日光を浴びることで、皮膚でビタミンDを作ることができますが、日が短くなるこれからの時季は、食べ物からも意識して摂取するようにしましょう。

骨や歯にかかわりの
深いビタミン



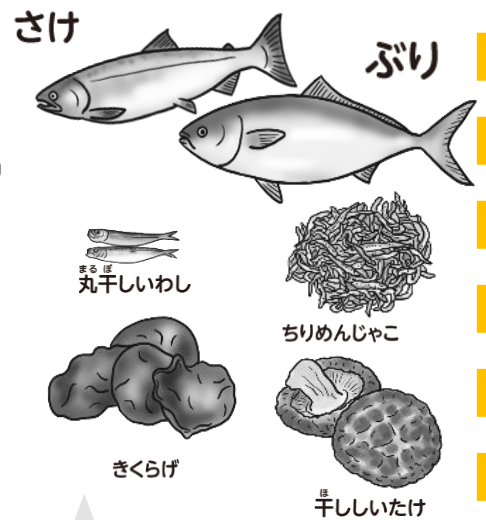
カルシウムの吸収をサポート。
しょうぶな骨や歯をつくる。

日光から人間の体内で
合成できるけど…



冬は日照時間が短くなるため、
食べ物からも補給しましょう。

ビタミンDを多く含む
食べもの



秋から冬にかけておいしくなる
魚やきのこに多いよ。

旬の食材 ～きのこ～

『万葉集』にきのこの香りをたたえる歌があるように、日本では古くからきのこを好んで食べてきました。

「高松の この峰も狭(せ)に 笠立てて

満ち盛(さか)りたる 秋の香のよさ」

きのこは健康志向の高まりから、低エネルギーで食物せんいを多く含む食品として注目されています。栽培技術も向上し、しいたけやぶなしめじ、舞茸、えのきだけ、エリンギなどが大量に栽培されています。

しいたけのビタミンDの偉力！

ビタミンDは、カルシウムの吸収をよくします。カルシウムと一緒にビタミンDの多い食品を食べ、**程度な運動**をすると**丈夫な骨**をつくることができます！しいたけに含まれているビタミンDは体内でよくはたらきます。さらに、干しいたけにすると、ビタミンDが生しいたけのなんと、約10倍になります。

給食でもきのこをたくさん使っています。秋の味覚「きのこ」を味わってみてください。



給食のおすすめメニュー！（第7回）

11/8は「いい歯の日」に定められています。皆さんは、日々の食事で一口何回くらい噛んで食べていますか？
よくかんで食べることは「いい歯」につながります！

11/8（木）のカミカミメニュー「イカのかりん糖がらめ」は子どもたちにも大人気！ぜひ、お家でも作ってみてください。



『イカのかりん糖がらめ』

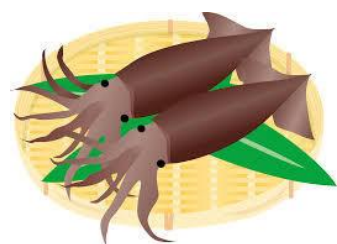
11/8（木）実施

< 材料 4人分 >

- ・イカの切り身又は短冊 200g
- ・片栗粉 適量
- ・揚げ油 適量
- 〈たれ〉
- ・砂糖 大さじ1
- ・しょう油 大さじ1
- ・酒 大さじ1/2
- ・本みりん 大さじ1/2
- ・水 大さじ1

< 作り方 >

- ① イカの切り身に片栗粉をまぶし180℃の揚げ油でカラッと揚げる。
- ② たれの調味料を合わせ、一度沸騰させる。お好みで味を整える。
- ③ 揚げたイカに②のたれをたっぷりからめて、できあがり！



小学5年 食育

『お魚をもっと好きになろう！』

小学5年生を対象に食育を実施しました。給食でもたくさん登場する「魚」の実物大の写真を見ながら、魚の漢字クイズを行い、「魚」について勉強しました。

事前のアンケートの結果から、「肉料理と魚料理ではどちらが好きですか？」という問いに、やや魚料理が劣勢・・・今回の「お魚をもっと好きになろう！」の食育を実施後、多くの子どもたちが、魚の良さや旬、栄養について知り、以前より魚を好きになってくれたようです。



千葉県立流山高校産の

『大根』を使った料理コンテスト！

今月の16日（金）、千葉県立流山高校産の収穫したばかりの「大根」を給食に取り入れます。そこで、厚生委員会において『大根』を使った料理コンテストを実施しました！全員、いろいろな料理を考えてくれました。その中で2年1組の平山紋苗子さんの料理『大根のそぼろ餡かけ』を選ばせていただきました。大根の素材が活かされ、そぼろ餡に生姜も加え、これからの季節にピッタリですね！16日（金）の給食に実際に出ますので、お楽しみに！