



給食だより

毎月19日は食育の日

流山市立おおたかの森小・中学校

朝晩が一段と冷え込むようになり、冬を感じる季節になりました。空気が乾燥すると、口や鼻の粘膜も乾燥し、風邪やインフルエンザなどのウイルスが体内に入りやすくなります。毎日の食事で温かい食べ物やビタミン・ミネラルの多い野菜をしっかりと摂り、丈夫な体づくりを心がけていただければと思います。2学期の給食では「苦手な食べ物にチャレンジ」したり、「毎日完食している」という児童・生徒の様子が見られ、非常に嬉しく思いました。

もうすぐ楽しい冬休みがやってきます。冬休みは大晦日やお正月などの行事があり、家族や親戚と過ごす機会が増えます。ご家庭の味や地域ならではの料理についてお話をする、良い機会でもあります。ぜひ、ご家庭で「日本の食文化」や「食」についてを話題にしながら、楽しい冬休みを過ごしていただけたらと思います。

とうじ 「冬至」って何だろう？

「冬至」とは一年で最も夜が長く、昼が短くなる日です。この日を境に日が長くなっていきます。昔の暦は、季節の移り変わりや気温の変化を反映させていたので、昔の人たちはこの日を「一年の始まりの日」と考えていました。

とうじ 冬至にまつわる行事がたくさん！

運盛（うんも）り

冬至には「ん」のつくものを食べて「運」を呼び込む、「運盛り」という風習があります。にんじん、だいこん、れんこん、きんかんなど。煮物や炒め物など、様々な形で食べられています。

冬至のかぼちゃ

かぼちゃのことを昔は「なんきん」と呼びました。「ん」が付くので「運盛り」の食材の一つです。夏に採られて長期間保存ができたので、昔の人にとって寒い冬をのりきる栄養源でした。冬至にかぼちゃを食べると、風邪や病気にならないと言われています。

ゆず湯

運を呼びこむ前に厄払いをするため、ゆず湯に入って身を清めました。冬が旬のゆずは香りも強く、強い香りのもとには「邪気を寄せ付けない」という考えもありました。

とうじ
～今年の冬至は12/22（土）です～

しゅん

旬の食材 ～ほうれん草～

ゆでも、炒めてもおいしいほうれん草には、ビタミンやミネラルがたっぷり含まれていて、「緑黄色野菜の王様」といわれています。特に、カロテンや葉酸、鉄が豊富です。

ほうれん草の原産地は、西アジアのコーカサス地方。江戸時代に中国から渡来したため、唐菜（からな）とも呼ばれています。

ほうれん草は寒さに当たると、凍りつかないように水分の摂取を控え、細胞内の糖分濃度を高くして身を守ります。この性質を利用した栽培方法を「寒（かん）じめ」といいます。そのため、冬のほうれん草は一段と甘みが増して美味しいです。

12月の給食では、流山市農家生活研究会の方々が育ててくださったほうれん草も使用しています。

11日（火）の「ワントンスープ」と12日（水）の「三色ソテー」に登場しました。流山産のほうれん草をよく味わって食べましょう。



給食のおすすめメニュー！（第8回）

12月は「長葱」も流山産を使用しています！長葱の風味がスパゲティとからんで、とても美味しいです！ぜひご家庭でも作ってみてくださいね。



ねぎ 『長葱のペペロンチーノ』

12/10（月）実施

< 材料 4人分 >

・ スパゲティ	4 束
・ ゆで水	適量
・ サラダ油	適量
・ にんにく	1 か
・ オリーブオイル	け 適量
・ 唐辛子（たかの爪）	少 々
・ ベーコン	2 枚
・ 長葱	1 本
・ エリンギ	2 0 g
・ キャベツ	3 枚
・ 人参	1 / 2 本
・ 塩	小 さ じ 1 / 2
・ コンソメ	小 さ じ 1
・ こしょう	少 々



< 作り方 >

- ① にんにくはみじん切り、唐辛子は輪切り、ベーコンとエリンギ、キャベツは短冊切り、長葱は斜めに薄くスライス、人参は千切りにする。
- ② 鍋に塩と水を加えてお湯を沸かし、スパゲティをゆでる。取り出した麺には油を回しかけておく。
- ③ 別の鍋にオリーブオイル、にんにくと唐辛子を入れて加熱する。香りがたってきたらベーコンを加えて炒める。
- ④ ③に人参を入れて炒める。火が通ってきたら長葱を加えてしんなりさせる。
- ⑤ ④にキャベツとエリンギを加えて炒め、調味料を入れて味を調える。
- ⑥ ②と混ぜ合わせたら出来上がり！

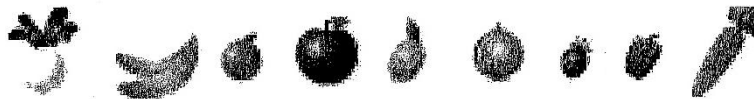
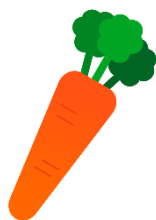
おおたかの森中学校

『食育集会』が行われました！

11月30日(金)、中学生を対象に食育集会を実施しました。11月は千葉県において「千産千消月間」に制定されており、千葉県産の農作物を活用した献立を取り入れました。

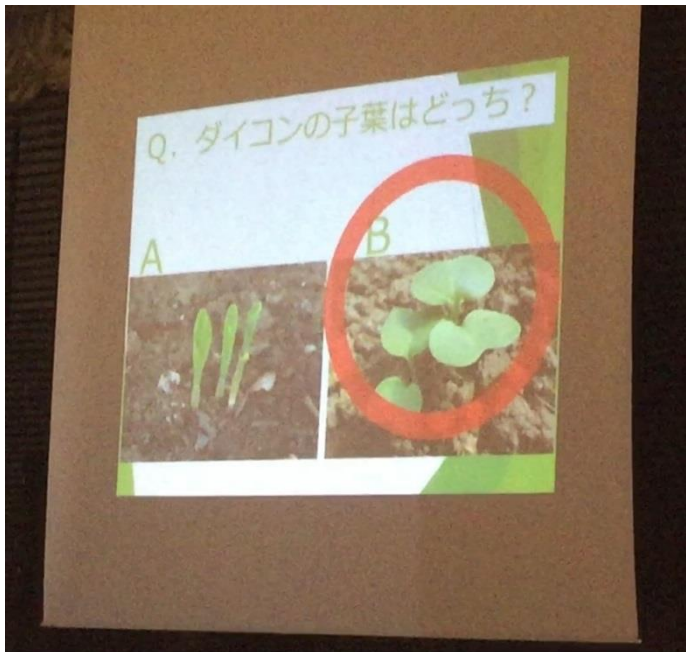
そのなかで、11月16日(金)の給食では、近隣の千葉県立流山高等学校の大根を使用し、生徒が考えた「大根のそばろあんかけ」を全校で味わいました。

集会では、流山高校の大川井先生と渡部先生をお招きし、「流山高校で作られている農作物」や「野菜を育てる楽しさや難しさ」についてのお話をいただきました。「日々何気なく食べている食材が様々な苦勞のもとに作られていること」や「たくさんの方が携わって食材や食事が届けられていること」を知り、「毎日の食事への感謝の気持ち」を改めて考える機会となりました。

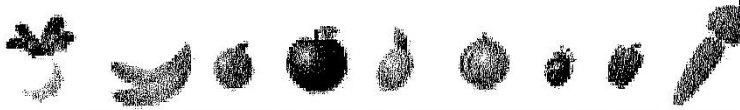


私は、この食育集会で、高校生のみなさんが苦勞して作物を育てているのを知り、大変だと思った。小学校低学年のとき、ミニトマトを育てていたが、そんなものとはくらべものにならないくらいで、他人事のように思っていた農業を詳しく知ることができた。これからも作ってくれている人に感謝し、おいしくいただきます。





本日は、私たちのために、このような会を開いていただき、ありがとうございます。食事について改めて感謝することができ、貴重な時間となりました。卒業生のインタビューにもあった通り、農業はたくはならない仕事で、近年農家の方が減っている中、たくさんの方を育てて下さり、私たちが口にできて、本当に感謝しています。本日は本当にありがとうございます。



金요일、食育集会を行いました。いつもは揚げたて食べている給食ですが、作る人のために考えを改めて「いただきます」や「ごちそうさま」をしっかりと伝えて作るために、方々の感謝をしながら食べようと思います。私も出来る範囲で作り手の変化は分かっていると思います。野菜を採る人、肉や魚を育てる人、運ぶ人が関わって給食ができています。ありがとうございます。



今回、食育集会で講師の方の話聞いて、食べ物には僕が家の食卓で食べるまでに様々な人の苦労や努力があって食べることができていると改めて強く感じました。また給食でも千葉県産や流山産の野菜などをよく使っていると聞き、外県のものばかり食べるのではなく、自分が住んでいる地域のもを味わって食べることを大事にしたいと思います。

