



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

2020年、新年が明け、あっという間に2週間が過ぎました。給食も順調に始まり子どもたちも準備等、スムーズに行い、もりもり給食を食べています。

1月24日～30日は「全国学校給食週間」に定められています。戦後、学校給食が再開された意義を考え、一層の学校給食の充実を図りたいと思います。この期間を通し、改めて食べ物大切さや作る方々の思いを知り、感謝の気持ちを持って食事をする事ができるようになってもらいたいと思います。

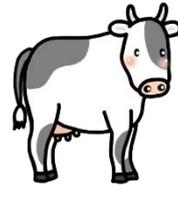
かんしゃ 感謝して食べよう



—1月24～30日は「全国学校給食週間」です—

みなさんのもとに給食がとどくまでに、たくさんの方がかかわっています

● 田んぼや畑、海や牧場で働く人



米や野菜を作ったり魚をとったり、牛や豚、にわとりを育ててくれます。

● 食べ物を運ぶ人



食べ物をとれた場所からみんなの町や学校まで運んでくれる運転手さん。

● お店の人



良い食材を選んで、学校まで運んでくださっています。

● 給食をつくる人

朝早くから給食を作ってください調理員さんたち。



● 準備をする人

クラスの給食当番さん。



旬の食材

かんざかな

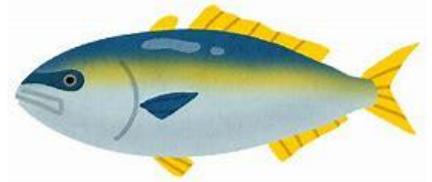
～寒魚～

● 冬になるとおいしくなるのはなぜ？

寒ブリ、寒サバ、寒ヒラメ。真冬に獲れる魚は「寒」をつけて呼ばれます。この季節の魚は特別なもの。春から初夏にかけての産卵にそなえて、脂の乗りが最高によくなります♪

魚の脂には DHA（ドコサヘキサ酸）と EPA（エイコサペンタ酸）が多く含まれ、脳を活性化したり、血液サラサラにしたりする作用があります。

体にも良いので、積極的に食べて見て下さい。



給食の人気メニュー紹介！（第8回）

『黒ごまマフィン』（1 / 2 3実施）

ごまは、小さいながらも栄養バツグンの食材です。マフィンの生地に練り込みました。黒ごまの香ばしいマフィンです。ぜひ、ご家庭でも作ってみて下さい。

材料（10個分）

- ・ 小麦粉 200g
- ・ ベーキングパウダー 10g
- ・ グラニュー糖 100g
- ・ 卵 3個
- ・ バター 50g
- ・ 生クリーム 50cc
- ・ 黒いりごま 30g
- ・ マフィンカップ 10個

作り方

- ① 小麦粉とベーキングパウダーは、2～3回網でふるっておく。
- ② 卵にグラニュー糖を加え、白っぽくなるまで泡立て器で混ぜる。
- ③ バターは湯せんで溶かしておく。黒いりごまは半ずり。（すり鉢で軽くする）
- ④ ①の粉に②を加え、混ぜ合わせる。溶かしバターと生クリーム、黒いりごまを加え、混ぜる。
- ⑤ ④の生地をマフィンカップに7分目までそそぎオーブンで180℃25分くらい焼く。ようじを刺して生地が付かなければ、できあがり！