



# 5月

# 給食だより

19日は食育の日

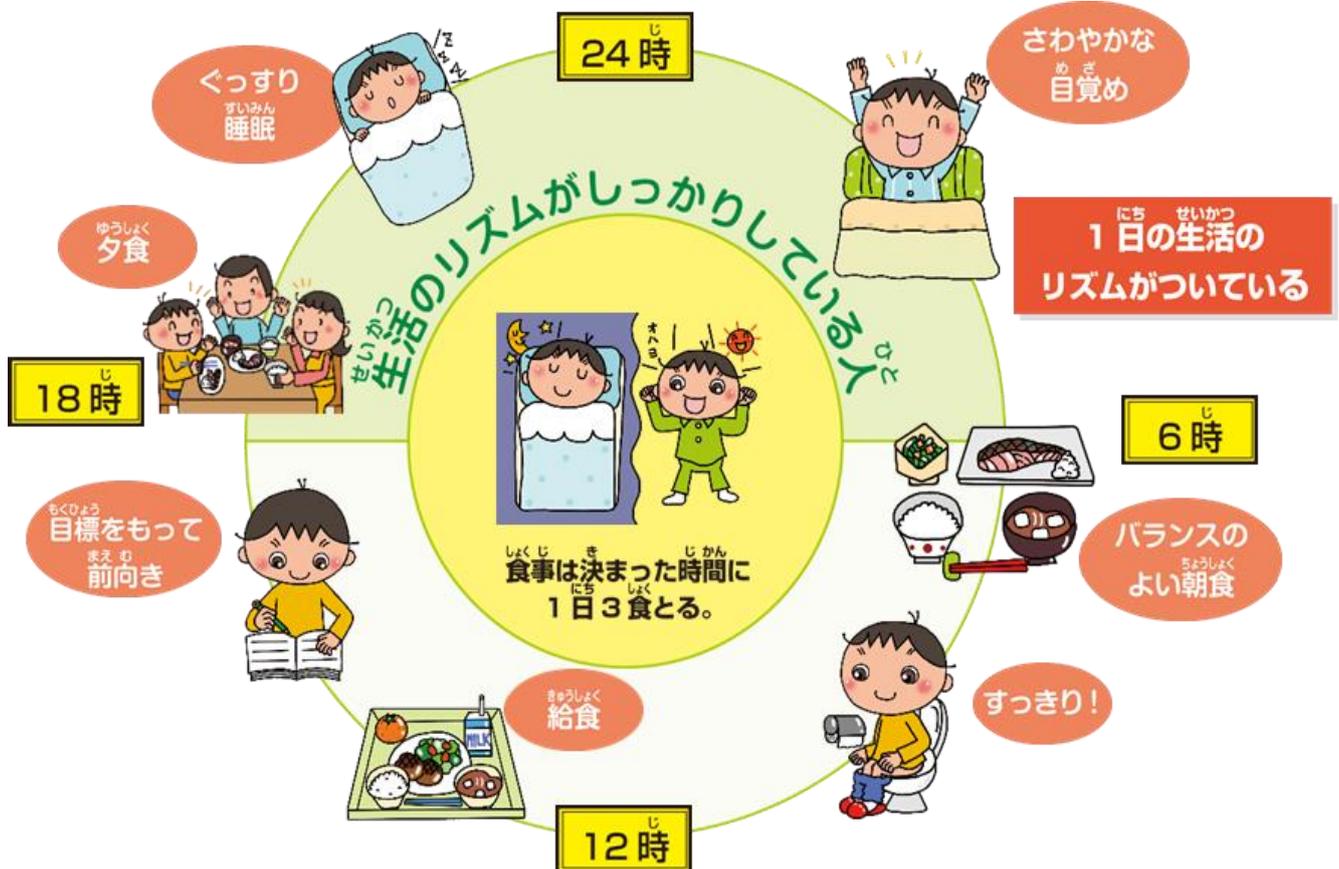
流山市立おおたかの森小・中学校

青空に新緑が映える季節になりました。新学期がスタートして1ヶ月が過ぎ、子どもたちは、盛付けや配膳、片付けなど、日々の給食活動をスムーズに行えるようになってきました。また、ワゴンプールへ片付けに来たときは、元気良く「ごちそうさまでした!」と、感謝の気持ちを伝えてくれる姿に、嬉しい気持ちになります。

子どもたちは、給食活動を協力して行い、先生や友達と食事を囲むことで、「協調性」や「共食」の大切さを学んでいます。給食だよりを通して、子供たちの様子や学校での食育についてもご紹介していきたいと思ひます。

## 健康づくりは生活リズムと食事から

私たちの体は、毎日一定のリズムにしたがって活動しています。お腹がすくのも眠くなるのも、このリズムがあるためです。生活リズムが崩れると、健康に異常が出やすくなります。早寝、早起き、規則正しい食事をとることは、体のリズムを整えるためにとても大切です!皆さんは、良い生活リズムで過ごせていますか?



# 旬の食材 ～グリーンピース～

グリーンピースは「えんどう豆」の仲間、豆が熟す前の未成熟な実のことです。

## ●旬

旬は、春から初夏にかけてです。特に、この時期は香りや甘みが強く、味は格別です！

さやからグリーンピースを取り出すと、身を守るためにだんだん表皮が固くなっていきます。さやごと購入して調理することで、おいしいグリーンピースを味わうことができます。

## ●栄養

皮ふや筋肉をつくるためのたんぱく質やお腹の中をきれいにしてくれる食物繊維、体の調子を整えるビタミンが豊富です。

## ●お知らせ

小学2年生の食育活動において、「グリーンピースのさやむき」を行います。給食では、2年生がさやむきしたグリーンピースを使い、5月17日（金）に「グリーンピースご飯」を作ります。小・中学校の約2130名で、感謝の気持ちを持って味わいたいと思います。



## 給食のおすすめメニュー紹介！（第1回） 『山菜おこわ』（5/21（火）実施）

山菜は、春から初夏にかけてが旬の食材です。給食の「山菜おこわ」はわらびやぜんまい、たけのこ、えのき、しめじなどを加えました。山菜のおいしい季節に、ぜひご家庭でも味わっていただければと思います。

### <材料（4人分）>

・うるち米	2合
・もち米	1合
・水	3合分
・鶏もも肉 小間切れ	40g
・油揚げ	1/2枚
・山菜(わらび, ぜんまい等)	40g
・にんじん	1/2本
・しめじ	1/2房
・しょう油	大さじ2
・三温糖	小さじ2
A 〔・本みりん	小さじ1
・酒	小さじ1
・だし汁	40cc

### <作り方>

- ① うるち米ともち米を合わせて洗米し、30分位水に漬けてから炊く。
- ② 油揚げは短冊切り、山菜は2cm位にカット、にんじんは千切り、しめじは小房分けにする。
- ③ 鍋にAを合わせ、沸騰してきたら鶏肉と③の食材を入れる。煮汁がなくなるまで煮て、味をふくませる。
- ④ 炊き上がった①と③の具材を混ぜ合わせたら、出来上がり。

☆調味料はお好みで加減してください。

