



# 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

梅雨はまだ続いています、少しずつ暑くなる日々が夏の訪れを感じさせてくれます。

早いもので、1学期の給食も今月で終了です。4月に比べて給食準備や給食の量にも慣れ、しっかり食べられるようになってきました。後片付けについても、ルールを守り、きれいにできるようになってきました。さらに、ご家庭でも実践できるように、お声がけをよろしく願います。

これからの時期は、気温が上がり、暑さも本格的になってきます。夏休みに向けて、規則正しい生活やバランスの良い食事、こまめな水分補給を心がけ、熱中症にならないよう注意していただければと思います。

保護者の皆様には、白衣等の洗濯やアイロンがけ、修繕にご協力いただき、ありがとうございました。2学期の給食は、小中学校ともに9/3（火）から開始の予定です。

## 夏を元気に過ごそう！

3食きちんと食べる



栄養が不足すると、体が疲れやすくなり、夏バテの原因になります。3食ともに、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

こまめに水分をとる



夏は汗を多くかきます。体から水分が失われるので、熱中症の予防が大切です。こまめに水や麦茶などで水分を補給しましょう。

おやつを食べ過ぎない



おやつを食べ過ぎると満腹になり、3食の食事が食べられなくなってしまいます。また、冷たいものとり過ぎは、お腹の調子を悪くしてしまうので気をつけましょう。

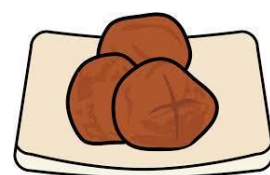
## 夏バテ予防に「酸味」が効果あり！

暑くなると食欲が落ちたり、疲れやすかったり、夏バテの症状が出やすくなります。そのような時に活躍してくれるのが、酸味のある食べ物です。レモンや梅干し、酢などを食事に取り入れると、食欲が増します。また、酸味は疲労回復にも効果があります。酸味を上手に利用して、夏バテを予防しましょう！

レモン



酢



梅干し

# 旬の食材 ～オクラ～

星型の形がかわいいオクラは、夏が旬の野菜。鮮やかな黄色の花を咲かせ、花びら部分は観賞用として楽しむものや食用として食べられる品種もあります。

## ●歴史

アフリカ北東部が原産のオクラ。エジプトでは2000年以上前から栽培されていたそうです。日本には江戸時代の終わりに伝わってきました。主に、日本では高知県や鹿児島県、沖縄県など、暖かい地域で育てられています。

## ●栄養

オクラのネバネバした成分は、ペクチンという水溶性食物繊維です。水溶性食物繊維は粘着性があり、腸管内をゆっくり移動するため、腹持ちがよく、食べ過ぎを防いでくれます。他にも、ミネラルのカリウムは、体内の塩分を調整してくれます。汗をかくと失われてしまうので、積極的にとりたい成分です。

オクラは、調理前に板ずり(塩をまぶしてまな板の上で転がす)をすると、うぶ毛が取れて口当たりが良くなり、色も鮮やかになります。

給食では、4日(木)の「冷やしそうめん汁」や8日(月)の「夏野菜ソテー」にオクラを取り入れています！旬の食材を楽しみながら食べましょう。



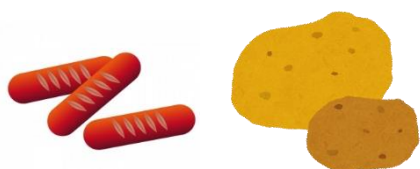
## \* オランダ料理の紹介 \*

### 『ヒュッツポット』 (7/17実施)

流山市は、2020年オリンピック・パラリンピックにおいて、オランダチームのキャンプ地として招致活動をしています。それに伴い、7/17(水)は、小学6年生を対象にオランダ教室が開催されます。流山市の北部を流れる利根運河は、オランダ人技師のムルデルさんが設計し、1890年に完成しました。今回は、古くから流山市とゆかりがある、オランダのじゃが芋料理を紹介します。

#### <材料(4人分)>

- |          |        |
|----------|--------|
| ・じゃが芋    | 2個     |
| ・玉ねぎ     | 1/2個   |
| ・人参      | 1/2本   |
| ・にんにく    | 1かけ    |
| ・ウィンナー   | 4本     |
| ・オリーブオイル | 適量     |
| ・コンソメ    | 小さじ1/2 |
| ・塩       | 小さじ1/3 |
| ・こしょう    | 少々     |



#### <作り方>

- ①じゃが芋は厚めのいちよう切り、玉ねぎと人参は粗みじん、にんにくはみじん切り、ウィンナーは1cm幅の輪切りにする。
- ②じゃが芋はボイルしておく。
- ③鍋にオリーブオイルとみじん切りにしたにんにくを加えて炒める。
- ④香りが出てきたら③に人参を入れて炒める。柔らかくなってきたら玉ねぎを加えてさらに炒め、コンソメ、塩、こしょうで味付けをする。
- ⑤②のじゃが芋を湯切りし、④の鍋に加える。
- ⑥じゃが芋をつぶしながら、⑤と混ぜ合わせたらできあがり。

★お好みで調味料を加減してください。

# 食育 小3 空豆のさやむき

6月10日（月）に、小学3年生で「空豆のさやむき」を行いました。空豆の量は、なんと84kg！3年生の皆さんが協力して、さやむきをしてくださいました。「空豆のさやむきは初挑戦！」という児童も多く、空豆の形や大きさ、さやの中にある綿をじっくり観察しながら、さやむきを行いました。作業に慣れてくると、隣の席の子にさやむきのコツを教えている姿も見られました。給食では、小・中学校の全員で「空豆の塩ゆで」を味わいました。食の体験活動を行うことにより、3年生と調理員さんへ感謝の気持ちを持つことができました。



## <児童の感想>

- ・ さやをむいたときに「パリッ」という音がして楽しかった！
- ・ 空豆のわたが、フワフワしていて気持ちよかった。
- ・ わたをさわったらスッと消えてびっくりした。

# 食育 小4 流山産枝豆の収穫

6月24日（月）に、小学4年生で流山産枝豆の収穫を行いました。当日は、流山市農家生活研究会の皆様にお越しいただき、「流山産枝豆のヒミツ」について教えていただきました。そして、児童には「枝付きの枝豆」を配り、竹ザルいっぱいの枝豆を収穫しました。新鮮な枝豆だったため、さやの根元がしっかり枝に付いており、子供たちは、からだ全体の力を入れて枝豆を取っていました。塩ゆでした「流山産の枝豆」は、生産者の方や調理員さん、一生懸命収穫してくれた4年生、ありがとうございました！！



## <児童の感想>

- ・ 枝豆をもぎとってみて、農家さんの作業の大変さを感じた。
- ・ 私たちのためにおいしい枝豆を作ってください、ありがとうございました。感謝の気持ちを持っていただきます。