



# 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

夏休み中は、さまざまな体験をして、充実した時間を過ごされたことと思います。9月に入り、残暑の厳しい日々が続いております。給食もさっそく始まり順調にスタートすることができました。

夏休み明けは、疲れも出やすいので、なるべく早く生活リズムを整えて、疲れがたまらないようにして下さい。食生活においても、朝ごはんをしっかり食べて、子供たちが元気に過ごせるようよろしくお願い致します。

## たいせつ 大切ですよ朝ごはん!



一日のスタートは朝ごはんから。朝ごはんをまったく食べない子どもの割合は以前よりだいぶ減っていますが、若い世代で朝ごはんをとらない人の割合がなかなか減らない現状があります。もう一度、朝ごはんの大切さについて考えてみましょう。

からだ めざ 体を目覚めさせる!



食事をすることで体があたたまります。かむことによって脳の血流をよくし、脳の活動を活発にします!

のう げん 脳のエネルギー源となり、  
ごぜんちゅう がくしゅう しゅうちゅう  
午前中の学習に集中できる!



脳のエネルギー源は主食に多いでんぷんが、分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は、食事から補う必要があり、特に朝ごはんは大切です!

けんこうてき せいかつ 健康的な生活リズムをつくり、  
はいべん  
すっきり排便ができる!



長い休みでくずれた生活リズムをもとに戻すカギは、朝ごはんです! 決まった時間に食べて生活リズムをつくり、胃腸を刺激して、すっきり排便ができます!

にち しょくじ えいよう  
1日の食事の栄養バランスが  
とりやすくなる。



1日にとるべき野菜の量は大人で 350g と言われていますが、昼食と夕食だけでとるとすると大変です。朝ごはんを食べる習慣は、バランスのよい栄養素や食品摂取にも、つながります。

# 旬の食材 ～秋刀魚～

さんまのあぶらは栄養満点!



**DHA**  
のうきのう ふか  
脳機能との深い  
つながり

**EPA**  
けつえき  
血液をサラサラに  
するはたらき

**レチノール**  
からだ なか  
体の中で  
ビタミン A となる

## ワンポイント

だいこん  
大根おろしを添えて  
た だいこん  
食べると、大根の  
ごうそ しょうか たすけ  
酵素が消化を助け  
てくれます。



## 給食の人気メニュー紹介！（第4回）

### 『秋刀魚御飯』（9 / 26（木）実施）

芸術の秋、文化の秋とともになんといっても味覚の秋です。魚や果物がおいしい時季ですね！今回は、子どもたちに大人気の「秋刀魚御飯」。旬の秋刀魚を使用し、甘辛のたれにからめ、炊きたてのご飯にさっくり混ぜ合わせた食欲をそそる混ぜご飯です。秋刀魚は体に良し、味も良し！ぜひ、お家でも作ってみてください。

#### < 材料 >

・ 米	3 合	
・ 秋刀魚 短冊	2 尾	
・ かたくり粉	適量	
・ 揚げ油	適量	
・ 生姜 おろし	一かけ	} ④
・ しょう油	大さじ 1.5	
・ 本みりん	大さじ 1	
・ 酒	大さじ 1	
・ 三温糖	大さじ 1.5	
・ 水	50cc	

#### < 作り方 >



- ① お米は洗米し炊く。
- ② 秋刀魚は3枚おろしをし、短冊に切る。かたくり粉をまぶす。
- ③ ②の秋刀魚を180℃の油でカラッと揚げる。
- ④ ④の調味料を合わせて加熱し、軽く煮つめる。
- ⑤ 揚げた秋刀魚に④のたれをからめる。
- ⑥ 炊きたてのご飯に⑤の秋刀魚をさっくり混ぜ合わせ、追いだれをお好みでかけたら、できあがり！

※調味料はお好みで調整してください。