



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

11月に入り朝晩の気温がぐっと下がってきました。正門の木々もだんだん色づき始め、日一日と秋が深まっていくようですね。11月は千葉県において農作物「千葉の恵み」がたくさん収穫されることもあり、「千産千消月間」に定められています。給食にも「お米」をはじめとする地場産物を多く取り入れています。ご家庭でも、ぜひ「千産千消」を推進して、地域の活性化への取り組みにご協力いただけるとうれしいです。

「米」は日本人が長い間主食として親しんできた穀物。そしてお米を炊いて作るご飯は、和洋中どんな料理にもよく合い、水だけで炊くのでとてもヘルシーです。最近はその栄養バランスの良さから、このご飯を中心にした「日本型の食事」が世界で



旬の食材

～ねぎ～

青ねぎは、葉ねぎとも言われ、株が分かれていて、日光を浴びて緑の部分が長く、柔らかいのが特徴です。西日本でよく作られ、暑さに強い特徴があります。

京都の「九条ねぎ」や「博多万能ねぎ」などが有名です。流山市においても、「わけねぎ」が昔から多く栽培されています。給食でもたくさん使用しています。

青ねぎ



白ねぎは、根深ねぎや長ねぎとも言われています。成長に合わせて土をくり返し盛ることで日光をさえぎり、白い部分を太く長くします。

東日本で多く作られ、寒さに強い特徴があります。「千住ねぎ」、「下仁田ねぎ」「加賀ねぎ」などが有名です。千葉県では、全国1位の生産量です。東葛飾地方でも多く栽培されており、給食には流山産の長ねぎを使用しています。

白ねぎ



給食のおすすめメニュー！〈第7回〉



『炒り鶏』 (11/20実施)



これから旬をむかえる根菜類の里芋やれんこん、ごぼう、人参を使った日本の伝統的な料理。削り節から丁寧にとった「だし汁」を使い調味料を加え煮含めます。それぞれの味を生かした煮物は、子どもたちもたくさん食べてくれます。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

〈材料〉4人分

・鶏もも肉	小間切り	100g
・里芋	一口大	150g
・蓮根	乱切り	100g
・人参	乱切り	1本
・ごぼう	乱切り	1本
・こんにゃく	一口大にちぎる	1枚
・ちくわ	斜め切り	1/2本
・うずらの卵		10個
・いんげん	2cm塩ゆで	5本
・三温糖		大さじ2
・しょう油		大さじ1
・本みりん		大さじ2
・酒		大さじ2
・だし汁		300cc
・サラダ油		大さじ1

〈作り方〉

- ① 鍋にサラダ油をひき、鶏肉を炒める。
- ② 人参、れんこん、ごぼう、里芋、こんにゃくを加え、さらに炒める。
- ③ だし汁を加え、煮こんでいく。アクをとる。
- ④ 砂糖、酒、本みりんを入れ、落としぶたをして弱火で20分ほどコトコト煮込む。
- ⑤ ちくわ、うずらの卵も加え、しょう油を入れ、味を整える。
- ⑥ 野菜が煮えて、汁気が少なくなるまで煮詰める。いんげんを散らしたら、できあがり。

