



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

朝晩が一段と冷え込む季節になりました。寒くなり、空気が乾燥してくると、風邪やインフルエンザ等が流行しやすくなります。毎日の手洗いやうがい、「早寝・早起き・朝ご飯」を心がけ、健康な体作りに励んでいただければと思います。

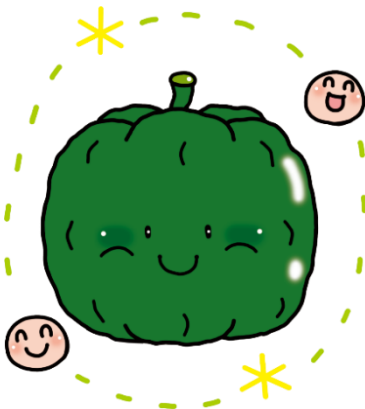
2学期は9月から始まり、4ヶ月間給食を食べてきました。そのなかで、児童・生徒から「苦手な野菜が食べられるようになってきた」や「食べられる魚料理が増えてきた」など、苦手なものを食べられるようになったことを教えてくれる姿がありました。これからも、色々な食材にチャレンジしてもらえると嬉しいです。

冬休みは、大みそかや正月等の行事があり、家族や親戚と過ごす機会が増えます。例えば「お雑煮」は、地方によって様々な形で食べられています。そのため、伝統的な料理や味付けなどについて、お話をする良い機会でもあります。日本の食文化や食について、話題にさせていただき、楽しい冬休みを過ごしていただければと思います。

年末年始の食文化を知ろう！

1年の最後を締めくくる12月と1年の始まりの1月は、様々な行事が行われます。そして、その行事に欠かせないものとして、「行事食」があります。

とうじ
冬至かぼちゃ



冬至は1年で一番昼が短い日です。昔の人は、夏に収穫したかぼちゃを大事に保存していました。そして、「冬至の日にかぼちゃを食べると病気になる」として、かぼちゃを食べる習

としこ
年越しそば



大みそかの夜に食べる「年越しそば」。細くて長いそばにあやかり、慎ましくも幸せに、長生きできることを願います。また、切れやすいそばにかけて、1年の災いを断ち切るといった理由から、食べる風習があ

ひょうり
おせち料理



新しい年を迎えるお祝いの料理です。よろこぶの「こんぶ」をはじめ、おめでたい、縁起がよいとされる材料がたくさん使われます。おせちに使われる食材の意味を調べながら、準備したり、食べたりするの

旬の食材 ～大根～

大根は色々な食べ方を楽しめる野菜です。生で食べると、シャキとした歯ごたえがあり、すりおろすと、ふわふわとした口にピリッとした辛さがあり、じっくり煮込むと、軟らかく、味こんだ大根が味わえます。

●旬

大根の旬は、秋の終わりから冬の初めにかけて。選ぶときは重みがあり、色が白くて皮のキメが細かく、ツヤとハリのある良いです。

千葉県では大根がたくさん生産されています。平成29年度千葉県の大根の農業産出額は、なんと147億円で、全国1位

●栄養

大根には、食べ物の分解を促す「消化酵素」が豊富です。特にジアスターゼという消化酵素は、胃腸の調子を整えたり、胃腸を助けて消化不良を解消したりする作用があります。ジアスターゼは加熱に弱いので、生のまま、サラダやすりおろす食べ方がオススメです。

12月の給食では、流山産の採れたての大根を使用しています！そして、12日(木)の「おでん」や

13(金)の「大根と豚バラの煮物」等、大根がたくさん登場します。全校の皆で、旬の食材を味わって食べたいと思います。



給食のおすすめメニュー紹介！

(第7回)

とりなんばん

「鶏南蛮うどん」 (11/14(木)実施)

11月に登場した「鶏南蛮うどん」のレシピが知りたい！という声があったので、給食だよりを通して紹介させていただきます。

給食の鶏南蛮うどんは、鶏肉や人参、長ねぎなど、6種類の食材を加え、だし汁でじっくり煮込んでいます。寒い季節には体を温めるのにピッタリです。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

〈材料（4人分）〉

・うどん		4玉
・鶏もも肉	小間切れ	60g
・人参	千切り	1／2本
・油揚げ	短冊切り	1／2枚
・なると	スライス	1本
・長ねぎ	小口切り	1本
・干し椎茸	千切り	2g
・しょうゆ		大さじ2
・みりん		大さじ1
・酒		大さじ1
・だし汁		適量



★調味料はお好みで調整して下さい

〈作り方〉

- ① 油揚げは油抜き、干し椎茸は水でもどし、それぞれの食材を切る。
- ② 鍋にだし汁を加えて加熱する。
- ③ ②が沸いてきたら鶏肉を加える。
- ④ ③の鶏肉に火が通ってきたら、人参、干し椎茸を加える。
- ⑤ ④に油揚げ、なるとを加え、調味料で味を調える。
- ⑥ ⑤に長ねぎを加えてサッと煮る。ゆであうどんを加え、煮立ってきたら出来上がり。