



# 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

5月に入り、爽やかな風が吹き、いきいきとした新緑の木々が青空に映える季節となりました。過ごしやすい時期となりますが、休校中も「早寝・早起き・朝ご飯」の3つを意識して、規則正しい生活リズムで過ごすことを心がけましょう。

今月号では、旬の「アスパラガス」とそのアスパラガスを使った給食のメニューを紹介します！

## 旬の食材 ～アスパラガス～

### ●歴史

暖かくなってきた春先に、土の中から芽を出すアスパラガス。アスパラガスは、古代ギリシャ時代から栽培されており、日本に伝わってきたのは江戸時代。オランダ人によって長崎県に伝わり、はじめは鑑賞用とされていました。食用になったのは大正時代から、と言われています。

### ●種類

アスパラガスは、日光を当てて栽培した「グリーンアスパラガス」と土をかぶせ、光をあてずに栽培した「ホワイトアスパラガス」の2つに分けられます。

### ●栄養

ビタミン群が豊富！中でも「ビタミンA」は、目や皮膚、粘膜の健康を維持する働きがあります。皮膚の粘膜は、細菌やウイルスの侵入を防ぐ「バリア」の役割をしています。皮膚や粘膜を健康に保つことは、外敵から体を守り、免疫力を高めることにつながります。



## ☆給食メニューの紹介！ 『アスパラガスの米粉シチュー』 ☆

小麦粉の代わりに、米粉でとろみをつける米粉シチューです！ぜひご家庭でも作ってみてください。

### ＜材料（4人分）＞

・アスパラガス	3cm幅	4本
・人参	いちょう切り	1/2本
・玉ねぎ	スライス	1個
・じゃが芋	いちょう切り	2個
・鶏もも肉	小間切れ	100g
・塩		小さじ1/2
・コンソメ		小さじ1
・白ワイン		大さじ1
・米粉		30g
・牛乳		25cc
・水		600cc
・サラダ油		大さじ1/2
・こしょう		適量

### ＜作り方＞

- ① 材料を切る。アスパラガスは下の硬い部分を切る。根元の1/3位までの皮をピーラーでむき、3cm幅に切り、下ゆでする。米粉に牛乳を加えて溶いておく。
- ② 鍋にサラダ油をひき、鶏肉、人参、玉ねぎを炒める。
- ③ ②にじゃが芋と水を加えて煮る。
- ④ 調味料を加えて味を整え、①の米粉と牛乳を入れてひと煮立ちさせ、最後にアスパラガスを加える。
- ⑤ 器に盛り付けたらできあがり。

☆調味料やとろみはお好みによって調整してください。

