



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

初夏の陽気を感じる季節となりました。6月から学校が再開となり、学校生活が始まりました。給食では、手洗いはじめ、換気や配膳台の消毒を行う等、感染症予防の対策を実施していきます。また、給食の内容は、安全性を最優先とし、盛り付けをする料理は2つまでに制限した献立としてしています。品数を抑えた献立にはなりますが、「学校給食摂取基準」に準じた献立作成を心がけております。たんぱく質やビタミン群等は、健康な体づくり、風邪やウイルスからの抵抗力、免疫力を高める効果があります。ご家庭でも、色々な栄養を摂れる食事を心がけ、風邪やウイルスに負けない体作りに努めていただければと思います。

牛乳・乳製品を摂ろう！



6月1日は「世界牛乳の日」、そして、6月は「牛乳月間」です。「牛乳」は成長期に欠かせない「カルシウム」を効率よくとれる食品です。

新型コロナウイルスの影響で、学校の休校や飲食店の休業となったことにより、牛乳や乳製品の業務用需要が大幅に減少しています。そのため、生産された牛乳や乳製品が行き場を失い、廃棄せざるを得ないおそれがあります。普段よりもう一杯、もう一本、牛乳を飲んだり、料理に使っていただいたりすることが、フードロスを防ぎ、生産者の方々を応援することにつながります。

※平成13年に国連食糧農業機関(FAO)が「世界牛乳の日」、平成19年に日本酪農乳牛協会(現Jミルク)が「牛乳の日」と「牛乳月間」を定めました。



効果的にカルシウムを
摂取できる！

運動後の体のケアに！

様々な栄養素が摂れる！



牛乳のカルシウムは体への吸収率が良いので、牛乳を飲むだけで、手軽にカルシウムの摂取ができます。



スポーツ後に、できるだけ速やかに牛乳を飲むと、水分補給をはじめ、筋肉のケアや回復に役立ちます。



牛乳は、カルシウムの他にもたんぱく質、脂質、炭水化物、ミネラル、ビタミンなど、様々な栄養素が摂れます。牛乳は、とても栄養豊富な食品です。

旬の食材 ～新じゃが芋～

●収穫時期

「新じゃが芋」は、春に収穫されるじゃが芋のことです。秋に収穫されるじゃが芋は、収穫後に貯蔵して熟成させます。新じゃが芋は、貯蔵・熟成期間は無く、収穫後すぐに出荷します。

●特徴

通常のじゃが芋と比べて皮が薄く、軟らかく、みずみずしい食感が楽しめます。

水分が多く、長期保存は向いていないので、なるべく早めに食べきりましょう。食べきれない分は新聞紙にくるみ、冷暗所で保存しましょう。

●栄養

新じゃが芋には、免疫力を高めたり、鉄やカルシウムの吸収を良くする「ビタミンC」が豊富です！また、皮が薄いので、皮ごと食べることで食物繊維も上手に摂ることができます。

6月17日(水)と18日(木)の「揚げ鶏とじゃが芋の煮物」では、旬の新じゃが芋が登場します！楽しみにしててください！



給食の人気メニュー紹介！（第2回）

『揚げ鶏とじゃが芋の煮物』（6/17・18実施）

じゃが芋と下味を付けた鶏肉を揚げ、甘辛く味付けをした煮物です。みずみずしく、ホクホクとした新じゃが芋を味わうことができます。ご飯と相性抜群の一品ですので、ぜひご家庭でも試してみてください。

＜材料 4人分＞

・鶏胸肉	1.5cm角切り	150g	A
・酒		大さじ1	
・塩		小さじ1/2	
・片栗粉		適量	
・揚げ油		適量	B
・じゃが芋	いちょう切り	2個	
・玉ねぎ	スライス	1個	
・長ねぎ	斜め切り	1本	
・人参	いちょう切り	1/2本	
・さやいんげん	1.5cm幅	4本	
・だし汁		20cc	
・三温糖		大さじ1	
・しょう油		大さじ1.5	
・酒		小さじ1.5	
・みりん		小さじ1.5	

＜作り方＞

- ① 材料を切る。さやいんげんはボイルしておく。
- ② じゃが芋を160℃の油で揚げる。
- ③ 鶏肉にAの下味を付ける。片栗粉をまぶし、180℃の油に加えて揚げる。
- ④ 鍋にだし汁を加え、玉ねぎ、人参を入れて煮る。煮えてきたら長ねぎを加える。
- ⑤ Bの調味料を加えて味を調える。
- ⑥ ②と③を加えて、さっくり混ぜ合わせる。
- ⑦ 彩りにさやいんげんを添えて出来上がり。

★調味料はお好みで調整してください