

給食通信

7月28日（火曜日）今日の献立は、

『ご飯 鱈の竜田揚げ 青ねぎ入り彩り炒め
豚汁 牛乳』です。



今日は、炒め物に使った流山産の青ねぎについて紹介します。流山市では、青ねぎを年間500トン以上生産しています。流山市を含む東葛地域では、昭和26年に流山市から青ねぎの生産が始まりました。一般的な長ねぎは「根深ねぎ」と呼ばれ、白い部分を食べることが多いです。しかし、青ねぎは普通のねぎに比べて、緑の部分が長いことが特徴なので、βカロテンを多く含む緑黄色野菜の一つでもあります。ねぎの香りを味わいながら食べましょう。

給食通信

8月24日（月曜日）今日の献立は、

『ハヤシライス 野菜ソテー

フルーツのりんごゼリー和え 牛乳』です。



いつもより短い夏休みも終わり、今日から2学期のスタートです。残暑など気温の変化で体調を崩しがちです。一日三食しっかりと食べることや、適度に水分を補給することを心がけ、生活リズムを整えましょう。

2学期はじめの給食はハヤシライスです。バターと小麦粉を30分以上炒めて作ったルウを使い、玉ねぎもしっかり炒めて甘みを出して、ていねいに作っています。きのこもたっぷり入っていて、食物繊維も豊富です。

2学期もしっかり食べて、元気に登校しましょう。

明日は、はしの日です。はしを忘れないようにして下さい。

今日の放送担当は、 年 組 でした。

給食通信

8月25日（火曜日）今日の献立は、

『わかめご飯 厚焼き卵 豚肉とじゃがいもの南蛮煮
すまし汁 牛乳』です。



今日は豚肉、じゃがいもを使った南蛮煮です。南蛮煮とは、主になる材料をねぎと一緒に煮た料理や唐辛子を使って辛みをつけた煮物のことです。また、材料を油で炒めたり、揚げたりしてから煮た料理も南蛮煮といえます。今日は材料を炒めて煮、唐辛子のかわりに豆板醤で辛みをつけました。

また、南蛮煮に使われているじゃがいもにはビタミンCが多く含まれています。じゃがいものビタミンCはでん粉に守られているので、過熱しても壊れにくいそうです。ビタミンCは風邪の予防、疲労回復、肌荒れなどに効果があります。じゃがいもは、給食でもよく使われているので、残さず食べるようにしましょう。

今日の放送担当は、 年 組 でした。

給食通信

8月26日（水曜日）今日の献立は、

『マーボー豆腐丼 ワンタンスープ 冷凍黄桃 牛乳』です。



今日はマーボー豆腐について紹介します。給食でも人気のマーボー豆腐は、中国料理の1つで、ひき肉と赤唐辛子、花椒(ホアジャオ)、豆板醤(トウバンジャン)、などを炒め、鶏ガラスープを入れて豆腐を煮たものです。日本では、四川省出身の料理人陳建民さんが日本人に合うように調製し、1970年代に店舗やTV番組「きょうの料理」で披露し、一般家庭でも広まったそうです。

お店には手軽なレトルトがありますが、給食では調理員さんがひき肉を炒め、豆板醤、テンメンジャンで味付けをし、手作りしています。

明日ははしの日です。はしを忘れないようにしてください。

今日の放送担当は、 年 組 でした。

給食通信

8月27日（木曜日）今日の献立は、

『ご飯 あじフライ 切り干し大根の煮物

豚汁 牛乳』です。



今日は煮物に使われている切り干し大根について紹介します。

切り干し大根とは、大根を干切りにして乾燥させたものです。乾燥させることで甘みが増し、生の大根より増える栄養もあります。生の大根と比べると、カリウムは約 15 倍、カルシウムは約 22 倍、鉄分が約 15 倍、食物繊維が約 16 倍に増えます。

骨や歯を丈夫にする「カルシウム」、貧血予防の「鉄分」、老廃物を排出する役目の「カリウム」、整腸作用のある「食物繊維」と成長期に良い栄養素がたくさん含まれているので、食べるようにしましょう。

今日の放送担当は、 年 組 でした。