9月給食だより

江戸川区立篠崎第二小学校
令和７年　９月号
校　長　髙橋　宏幸
栄養士

９月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きそうです。体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？夏の疲れが出ないよう、食事と睡眠をしっかりとって体調を整えることが大切です。

～北海道郷土料理～

９月11日(木)は、北海道郷土料理の「鮭のちゃんちゃん焼き」と「どさんこ汁」とを給食で作ります。

「鮭のちゃんちゃん焼き」は、秋から冬にかけてとれる鮭と旬の野菜を蒸し焼きにして味噌で味付けした料理です。「ちゃんちゃん焼き」の名前の由来は諸説があり、“ちゃっちゃとと作れるから”、“お父ちゃんが作るから”、“焼くときに鉄板とヘラがチャンチャンと音を立てるから”、などさまざまな由来が伝えられています。

「どさんこ汁」の「どさんこ」は漢字で「道産子」と書きます。これは北海道で生まれたもの、北海道の人という意味する道産子という言葉に由来し、北海道で採れる食材をふんだんに使った汁物です。特に、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、とうもろこし、豚肉などを味噌で味付けし、最後にバターを加えて風味を出すのが特徴です。

給食レシピ　★いかとポテトのチリソース★

子供たちに人気の「いかとポテトのチリソース」のレシピです！

《材料(中学年４人分)》

いか	100g
酒	小さじ１
塩	少々
でん粉	大さじ４
じゃがいも	120g
揚げ油	適量

【チリソース】

ごま油	小さじ1/2	トマトケチャップ	大さじ２
にんにく	1g	三温糖	小さじ１
しょうが	1g	しょうゆ	小さじ1/3
ねぎ	1/4本	パプリカ粉	少々
水	30ml	豆板醤	1g

《つくり方》

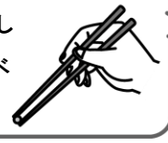
①じゃがいもは厚いちょう切り、いかは一口サイズの短冊切りにします。
②いかは酒と塩で下味をつけておきます。
③じゃがいもは素揚げ、いかはでん粉をまぶして揚げます。
④にんにく、しょうが、ねぎをみじん切りにして、ごま油で炒めます。
⑤水と調味料を加え、ひと煮たちさせます。
⑥揚げたじゃがいもといかを⑤のソースと和えて完成です。
※豆板醤はお好みで辛さを調節してください。

おいしく楽しく食べるために！
食事のマナーを守りましょう

食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。

おはしは正しく持ちましょう

●上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ



姿勢をよくしましょう

●背筋をのばす
●ひじはつかない
●足の裏を床につける

おわんは手に持って食べましょう

●小さいお皿も手に持つ

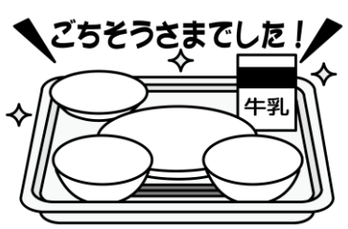
●大きいお皿は手を添えて食べる

！食べるときに気をつけること

★食べやすい大きさにしてから口に入れましょう

★口を閉じてよくかんで食べましょう

★早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう

感謝の気持ちを持って食べましょう

食べ物の命をいただいていること、食事ができるまでにはたくさんの人が関わっていることを忘れずに、食べられる人はなるべく残さず食べましょう。