



R6年 9月 5日
江戸川区立清新第一小学校
校長 石橋 悟

立秋も過ぎ、暦の上では秋ですが、9月はまだまだ残暑の厳しい白が続きます。暑かった夏の疲れが残って、なかなか本調子に戻らない人も多くいることでしょう。規則正しい生活リズムを整え、食事もしっかりとって体調を整えましょう。

食器を美しく並べて食べていますか？ ～配膳のはなし～

食器はトレーの上であれば、どこに並べてもよいというものではありません。

日本での食器や料理の並べ方のスタイルは、室町時代に決められた「本膳料理」にさかのぼるとされます。食べやすさや、昔の人の、料理や食べ物への思いが込められて定まってきたものです。

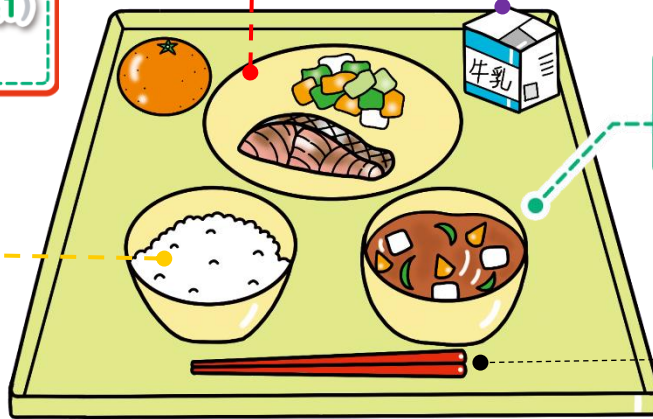
給食でも、日本料理の基本的な並べ方で指導をしています。教室の配膳表をよく見て同じように並べ直してから食べましょう。

おかず (主菜・副菜1)
ごはんと汁物の奥に置く

牛乳・くだもの・デザート
配膳表のとおり奥に置く

汁物 (副菜2)
手前の右側に置く

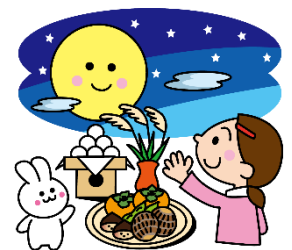
ごはん (主食)
手前の左側に置く



はし
はし先を左に向け、手前の真ん中に置く

お月見を楽しんでみませんか？

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。



2024年の十五夜は
9月17日です。

旬の味、サマを食べよう!

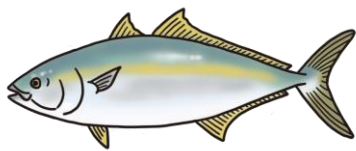
秋においしく、刀のように細長いことから、漢字ではよく「秋刀魚」の字が当てられます。旬のサマは近海で夜とれ、朝には市場に運ばれるので鮮度バツグン。塩焼きが定番ですが、しょうがに酢や梅干しを少し入れて煮魚にしてもおいしいです。ただ、近年は漁獲量の減少も心配されています。



ですので、サマのほかに「青魚」とよばれる魚を知っていますか? 厳密な定義はありませんが、海のような深くて濃い青色の背中をもつ、赤身の魚のことをいいます。すしの世界では、おなかの銀色にかけて「光り物」ともよばれています。

サマに代表されるこの「青魚」は良質なタンパク質とDHAやEPAなど人間の体に良いはたらきをする脂質が豊富です。この秋は、青魚をたっぷり味わいましょう。

はまち(いなだ)



ぶりの幼魚で、大きさが20cm~40cmくらいのもの。関西では「はまち」、関東では「いなだ」と呼ぶ。

さんま



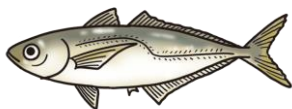
秋を代表する魚で「秋刀魚」の字も当てられる。近海で獲れた新鮮なものは内臓まで好んで食べられる。近年、漁獲量が急に減り、とても心配されている。

いわし



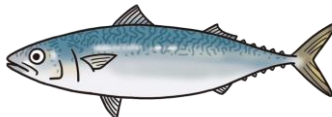
種類があるが、絵のいわしは「まいわし」。他に「うるめいわし」や「かたくちいわし」もある。まいわしはおなかに黒い斑点があるのが特徴。身はやわらかく、手でさばくことができる。

あじ



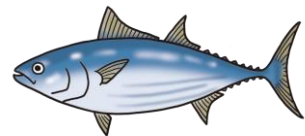
仲間の魚がたくさんあるが、ふつうは「マアジ」を指す。尾の近くにゼイゴというとげのようなうろこをもつ。味がよいのでこの名前がついたとされる。

まさば



「まさば」「ごまさば」「大西洋さば」がある。まさばは背中に「さば紋」という波のような模様があるのが特徴。缶詰やさば節にも加工される。

かつお



海流に乗り、日本近海を春と秋に通る。春の「初かつお」に対して、秋の「戻りかつお」は、夏に北の海でたくさんえさを食べ、あぶらがのっているのが特徴。

いいことたくさん!

給食にどんな地場産物が使われているかが探してみましょう。

3年生は、こまつなの学習が、はじまります。給食で使っているこまつなは、すべて江戸川区産です。地場産物ですね。



1 3
2 4