



9月給食だより

令和6年 9月号
江戸川区立春江小学校
学校長 小林 麻子
栄養士 原村 恵

夏休みが終わり、2学期が始まりました。まだまだ蒸し暑い日が続きます。休み明けは起きられなかったり、食欲がわかなかったりするかもしれませんが、早寝早起きを心がけ、3食しっかり食べて、暑さに負けずに元気に過ごしましょう。

《今月の給食目標》



給食のマナーを身に付けましょう

食事をするときには、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

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。



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

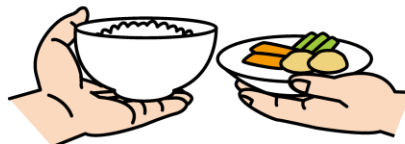


- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける

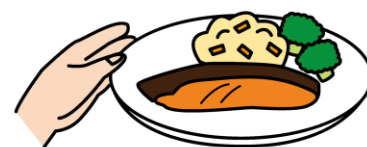


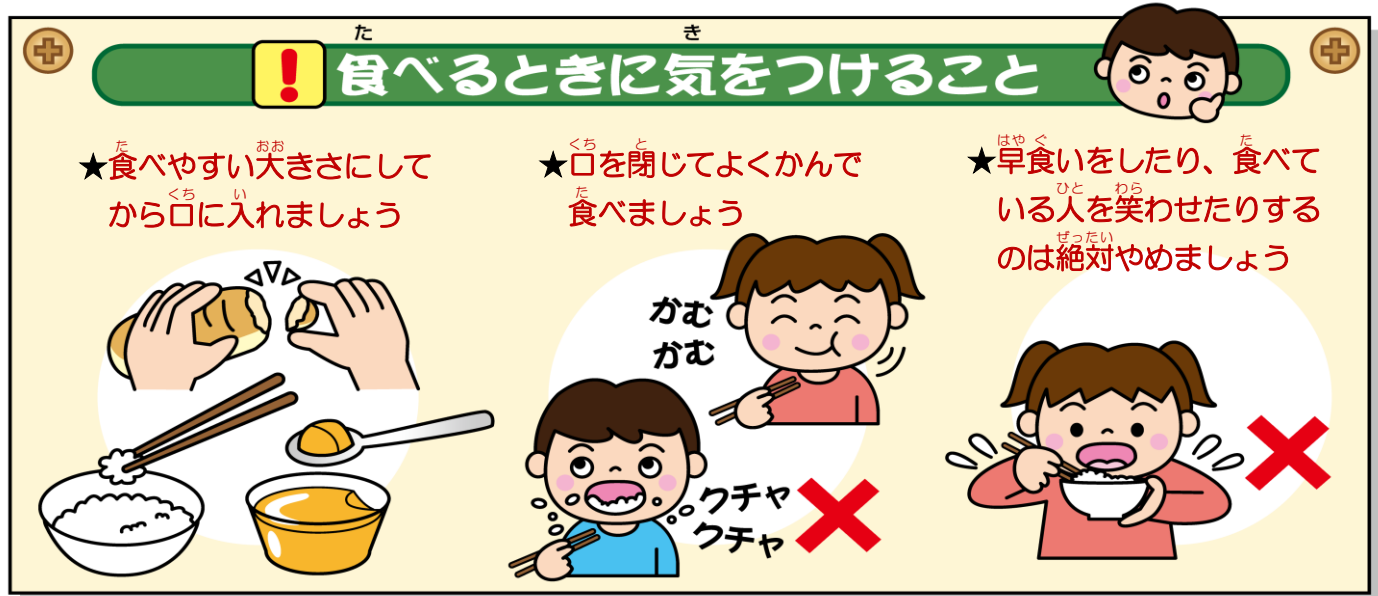
おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ



- 大きいお皿は手を添えて食べる





9月3日(水) 埼玉県の郷土料理

《かてめし》

埼玉県秩父地方の郷土料理です。この地域は米の生産量が少なかったため、ご飯の量を具で増やしたのが「かてめし」です。「かて」は「米を炊くときに量を増やすための具材」のことを意味します。

《つみっこ》

埼玉県は小麦の生産が盛んで、うどん文化が根付いています。「つみっこ」は、うどんよりも手早く作れることから、特に忙しい時に重宝した郷土料理です。「つみっこ」は「つみとる」という意味の本庄地方の方言で、小麦粉を水で練って作った生地を「つみとる」ようにちぎって鍋に入れたことからこのように呼ばれるようになりました。

9月17日(水) インドの料理

《ダルカレー》

「ダル」とは「豆」のことを意味する言葉です。その名前の通り、ダルカレーは豆を使って作るカレーです。インドは、カレーが生まれた国であり、豆類の生産量が世界の中でも特に多いため、この料理が親しまれています。この日は大豆を入れて作ります。

《カチュンバルサラダ》

インドでは定番のサラダで、野菜をレモンとスパイスで和えて作ります。チリパウダーで辛みを効かせているので食欲をそそります。クミンやコリアンダーでアレンジしても美味しく作れます。

7月 1年生が授業でとうもろこしの皮むきをしました

子供たちは皮がむけると喜んで見せに来てくれました。終わった後も「楽しかった」と話してくれました。むいてもらったとうもろこしは、その日の給食で茹でとうもろこしにして提供しました。普段とうもろこしが苦手だけど、頑張ってむいたから食べてみたと話す子もいました。

