



7月給食だより

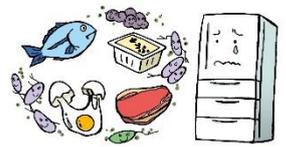


江戸川区立小松川第二中学校
校長 星谷 雅俊
栄養士 渡邊 祐紀

暑い時期は食中毒に要注意!



食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気を付けるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。



お弁当作りの食中毒防止対策



調理のポイント	手をきれいに洗う 	肉以外の食材はよく洗う 	おかずは中心部までしっかり加熱する 	作り置きのおかずも再加熱する
詰めるときのポイント	汁気や水分をよく切る 	仕切りやカップを利用する 	ごはん、おかずは冷ましてから詰める 	なるべくすき間なく詰める
保存のポイント	冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる 		持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する 	

★七夕の行事食—そうめん★



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「たなばた棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、喉ごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。



索餅

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気を付けたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

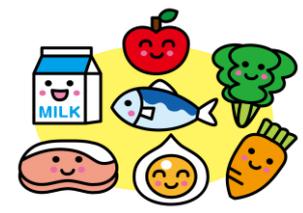
◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

甘くないもの、
カフェインを
含まないもの



3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



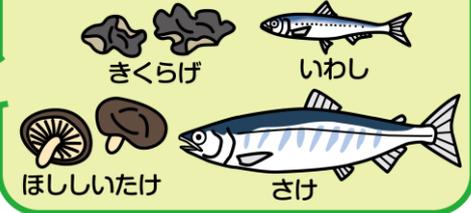
4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



🌸 今月の給食について 🌸

1日(火) 世界の料理・ブラジル

ブラジルは、アマゾン盆地がある北部からブドウ畑と壮大なイグアスの滝がある南部までの広大な国土を持つ、南米の国です。リオデジャネイロは活気あふれるコパカバーナとイパネマのビーチ、さらに世界的にも有名なお祭り（謝肉祭）としてカーニバルも有名です。コルコバードの丘の上にある高さ38mのキリスト像はこの街の象徴的な存在です。



「フェジョアード」は豆と肉の煮込み料理です。ブラジルでは主に黒いんげん豆と豚や牛などの肉を大きな角切りにして、肉が柔らかくなるまでじっくりと煮込む家庭料理です。給食では黒いんげん豆が手に入りにくいので、レッドキドニー（赤褐色のインゲン豆）と大豆を入れて煮こんでいます。



「ダップーリ」はトマトのサラダです。本来なら生のトマトを角切りにして、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、パプリカなどの野菜と和えるさっぱりとしたサラダなのですが、給食で衛生上必ず加熱が必要なので生のトマトがサラダに使えないので、ドレッシングにトマト缶を入れるように工夫しました。

「ボーロデセノウラ」は人参をたっぷり使ったキャロットケーキです。生地の中に人参を加えることで、鮮やかなオレンジ色に仕上がります。ケーキの上にココアやチョコのソースをかけるのがブラジル流です。

2日(水) 郷土料理・鳥取県

鳥取県は本州南部に位置し、日本海に面しています。東部には、日本最大の砂丘、鳥取砂丘が広がります。その近くにある砂の美術館には、精巧な砂の彫刻が展示されています。県庁所在地の鳥取市には、仁風閣というフランスルネサンス様式の邸宅や、桜の名所にも選ばれている久松公園があります。久松山の山腹にある鳥取城跡からは、鳥取市内を一望できます。



「^{だいせん}大山おこわ」は^{だいせんさんろく}大山山麓の食材を使用した醤油味のおこわで、鳥取ではトビウオのすり身で作られた“あごのやき”という名前の竹輪が入っているのが特徴です。僧兵が戦場に行く時に戦勝を祈願して山鳥と山草を入れた米飯を炊き出したのが始まりで、その後はお祭りやお祝い事のごちそうとして受け継がれているそうです。今回はあごのやきの代わりに普通の竹輪を入れています。



鳥取県は鯖の名産地として知られており、今回は「鯖の文化干し」を提供します。鳥取県では「お嬢サバ」や「さばみちゃん」といったブランド鯖が有名で、陸上養殖によって安全に生で食べられるのが特徴です。また、サバを焼いた後に身をほぐして玉葱などと一緒に煮こむ“焼き鯖の煮つけ”も郷土料理として有名です。

「じゃぶ煮」は鶏肉や豆腐、野菜などを煮込んだ汁物です。水分が多く「じゃぶじゃぶ」と煮える様子からその名前がついたと言われています。具材や味付けは家庭や地域によって異なり、鶏肉の代わりに魚や豚肉を使うこともあります。

7日(月) 七夕給食

彦星と織姫が天の川を渡って、年に一度だけ会うことができたという中国の伝説の日が、7月7日です。奈良時代に日本に伝わり、年中行事の七夕へと発展しました。節句にその季節の食材をいただき、無病息災を願う風習はたくさんありますが、七夕のそうめんもその一つで、天の川や織姫の織る糸に見立てられ、千年以上も前から食べられてきました。

今回の【そうめん汁】も、皆さんの願いが叶うように給食室から祈りながら、そうめんて天の川をつくり、かまぼこで星にみたくて、野菜も短冊の形に切るなど工夫しています。他にも【七夕寿司】に星や天の川を入れて、見た目でも七夕を楽しんでもらえるようにしています。



15日(火) 小松川地区合同苦手克服メニュー

江戸川区の栄養士は自分の学校の献立を作るだけではなく、同じ地区の学校と交流し、情報交換や衛生管理の見直し、おすすめ献立などの話し合いを行っています。この小松川地区では、2年前にアンケートを行い子供たちがどのような食材が苦手なのかを調査し、それを生かせる献立を作成してきました。

今回は野菜の苦手ランキングで上位にあがった【ナス】と【ピーマン】を使って【麻婆茄子】【ピーマンの中華サラダ】を作ります。ナスはひと口大にしたものを一度揚げて周りをカリッとさせ、味がしっかりとしている麻婆と合わせることで食べやすくしています。ピーマンは千切りにし、一度ボイルすることで苦みや香りを抑えて、子供たちに人気のツナとにんにくが入ったドレッシングを合わせることで食べやすくしています。ぜひこの日は、苦手だからと言って一口も食べないことはせず、苦手克服をしてもらいたいと思います。



また、今回の献立は7月、9月中に『小松川小、小松川二小、平井小、平井西小、平井東小、平井南小、小松川中、小松川二中』の8校で実施される予定です。小松川地区では、まだまだ合同で考えている献立がありますので、お楽しみに。この日は、家族や他校に兄弟やお友達がいる人と、地域で同じ献立が出ることや苦手な食材についての事などを含めた、給食についての話題で話しあってみてはいかがでしょうか？

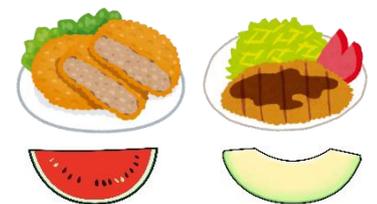
17日(木) セレクト給食

今年度初めのセレクト給食は主菜とフルーツにしました。

Aメンチカツ・すいか→133名 Bチキンカツ・メロン→356名

と、Bチキンカツ・メロンが圧倒的に人気の結果となりました。

本校では年に3回ほどセレクト給食を予定していますが、今後外食する機会もあるかと思しますので、エネルギーや栄養価もしっかりと確認したうえで、自分たちで食べたい食事を選ぶ力を養ってもらえればと思います。



夏休み中の白衣について

夏休み中は、給食白衣を学校で保管いたします。

7/17(木)の給食最終日に持ち帰り、洗濯をしていただき、7/22(火)~7/28(月)の三者面談期間中に職員室・栄養士あてにお持ちいただくように、ご協力ください。(期間外でも、部活の時でも、大丈夫です。)

2学期にきれいな白衣で、元気よく給食時間がスタートできるように、夏休み中の食生活にも気を付けましょう！！

