



# 9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

9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きそうです。夏の疲れが出ないように、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。



## 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。

## 「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



### ローリングストックのポイント

#### 備える

##### 水

- 1人1日3リットル×3日分以上必要。



##### 食料品



- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。



##### その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。



#### 買う・買い足す



- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

#### 食べる・使う



- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

# 食中毒は予防が肝心です

食中毒は、食べたものが原因で、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状が出ることです。細菌やウイルス、寄生虫といった微生物のほか、自然毒、化学物質など、原因はさまざまに年間を通して発生しています。

食中毒の中には、人から人へ感染するものや、重症化して命に関わるものもありますので、日ごろから予防に努めましょう。



食中毒や感染症の予防には、  
しっかり手を洗うことが基本です！



## 食中毒予防の三原則…つけない・増やさない・やっつける



## ノロウイルス食中毒予防の四原則…持ち込まない・つけない・やっつける・ひろげない

ノロウイルスの場合は、食品中では増えないので「増やさない」は当てはまりませんが、人の体内で増殖し、人から人へ感染することから「持ち込まない」「ひろげない」ことが重要です。

<h3>つけない</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>●せっけんを使って正しく手を洗う。</li> <li>●清潔な調理器具を使う。</li> <li>●野菜や果物は流水でよく洗う。</li> <li>●おにぎりはラップを使って握る。</li> </ul>	<h3>増やさない</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>●肉や魚、調理済みの食品は冷蔵庫に入れるなど、適切に保存する。</li> <li>●カレーや煮物などは鍋のまま放置せず、小分けにして冷蔵・冷凍保存する。</li> <li>●お弁当を持ち運ぶ際は、保冷剤や保冷バッグを使う。</li> </ul>	<h3>やっつける</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>●食品の中心部まで十分に加熱する。目安は75℃で1分以上。ノロウイルスの死滅には85～90℃で90秒以上必要。</li> </ul> <p><b>中心部75℃ 1分以上 または 85～90℃ 90秒以上</b></p>
<h3>持ち込まない</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>●腹痛や下痢、嘔吐などの症状があるときは、食品を扱うことは控える。</li> </ul>	<h3>ひろげない</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>●便や嘔吐物で汚れた床や物は、塩素系漂白剤で消毒する。</li> <li>●処理する際は、マスクやビニール手袋を使い、二次感染を防ぐ。</li> </ul>	

## 食中毒の症状があるときは？

下痢や嘔吐をしたときは、水分をしっかりととりましょう。

自分の判断で薬を飲むのはやめ、早めに医療機関を受診しましょう。

下痢止め薬

## 🌸 今月の給食について 🌸

### 6日(金) 世界の料理・ウズベキスタン

ウズベキスタンは中央アジアの国です。北にカザフスタン、南にトルクメニスタンとアフガニスタン、東にタジキスタン、キルギスがあり、国境を最低2回越えないと海に達することのできない「二重内陸国」の一つでもあります。モスクや霊廟、中国と地中海地域を結んだ古代の交易路シルクロードに関連する史跡で知られています。シルクロード沿いの主要都市サマルカンドには、レギスタン広場をはじめ、さまざまなイスラム建築の歴史的建造物が残っています。



「ラグマン」は、手延べ麺のことを意味しています。本来は牛肉を使ったトマトベースの味付けをした具材をのせますが、今回は豚肉で代用しています。本場では汁なしと汁ありと2種類のバージョンで食べられており、日本のラーメンのルーツともいわれています。

「オリピエサラダ」は、小さな角切りにしたじゃが芋などの具材を使ったポテトサラダです。ピクルス(酢漬けにしたきゅうり)を入れているのが特徴なので、給食室で酢漬けにしたきゅうりを入れてアクセントを付けたいと思います。

### 17日(火) 行事食・お月見献立

お月見とは、明るく美しい月を眺めて楽しむ行事のことです。「十五夜」とも呼ばれ、1年の中で最も明るく丸い満月を見ることができると言われています。また十五夜は別名「中秋の名月」とも呼ばれ、その名の通り「中秋に見られる美しい月」を指します。中秋とは、旧暦でいう7・8・9月のちょうど真ん中になる8月15日の日をいいます。旧暦8月15日は令和6年だと9月17日(火)になります。



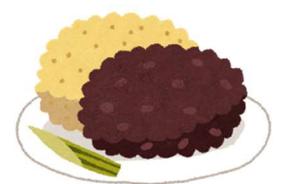
十五夜が穀物(お米)の収穫時期に重なっていたため、お米の粉で月に見立てて作った団子をお供えし、お米が無事に収穫できたことに感謝し、次の年の豊作を祈願する習わしがあります。そのため、現代でもお団子や秋の味覚を楽しむ行事になっています。今回はカボチャを練りこんだ白玉団子をお月様に見立てて汁の中に浮かべます。残さず食べてくださいね。



### 20日(金) 行事食・お彼岸献立

お彼岸とは、秋分の日を含む前後3日間のことで、亡くなった故人を偲び、思い出として大切にしている時期とされています。そのため、この時期にお墓参りをしたり、おはぎを食べたりする風習があります。

お彼岸におはぎをお供えするようになった理由は諸説ありますが、そのひとつとして、小豆の赤は邪気を払う効果があると言われていました。さらに、昔は貴重であった砂糖を使うおはぎをご先祖様にお供えすることで、感謝の気持ちを伝えることに繋がるようです。今回はあんこときな粉の2種類のおはぎをだします。しっかり食べて、ご先祖様に感謝の気持ちを伝えましょう。



## 24日(火) 郷土料理・高知県

高知県は四国にある県です。その大半が農村地帯で、山々、河川、太平洋沿岸のビーチで知られています。県庁所在地の高知市には、1600年代建立の高知城があり、これは江戸時代の城の中でも特に状態のよいもののひとつです。また、太平洋に面したこの地は、新鮮な海産物から山間部の美味しい野菜や果物、そして郷土の伝統料理まで、食文化が非常に豊かなのも特徴です。



「こうし飯」は、ちりめんじゃこや細かく刻んだ魚を炊きこんだご飯のことで、県南西部の海沿いにある大月町で生まれた料理です。年越しに食べられていたため、「越しめし」としてはじまり、次第に「こうしめし」という呼び方に変化していったといわれています。具材として欠かせないのが、仕上げにごはんに混ぜ込む岩のりで、この地域では“めのり”と呼ばれています。近年ではめのりは手に入り辛く、もみ海苔で代用されることが多いそうです。

「オーロラソースのチキン南蛮」は、定番のタルタルソースと違い、ケチャップとマヨネーズを調合したオーロラソースがかかった高知県のお弁当屋さんが開発したメニューです。ソースにも様々なアレンジがあるようで、お店によってはコンデンスミルクを加えて甘くしたり、レモン汁やとんかつソースを加えるところもあるそうです。今回は定番の甘酢を絡めたチキンの上にシンプルなオーロラソースをかけて提供します。

「ぐる煮」は大根、人参、里芋といった根菜を中心に使った煮物のことです。“ぐる”は一緒や、集まり・仲間といった土佐（高知県）の方言です。色々な材料をたくさん集めて煮こむ料理なのでこの名前がつけられました。元々は仏様のお供えものとして「南無阿弥陀仏（なむあみだぶつ）」の6文字にちなんで6種類の材料で、作られていたそうです。

### ☆コマⅡ ちょこっとレシピ☆

作る量に合わせて増やしてください。

#### コクのある風味でご飯に最適☆ 鮭のバター醤油かけ



#### 材料（1人分）

鮭・・・・・・・・60g  
塩・・・・・・・・0.25g  
酒・・・・・・・・0.5g  
でん粉・・・・・・・・6g  
揚げ油・・・・・・適宜

しょうゆ・・・・3.6g  
みりん・・・・1.8g  
バター・・・・1.5g

#### 作り方

- ①鮭に下味（塩・酒）をつける。
- ②でん粉をまぶして揚げる。  
（170℃くらいで、約3分。色づき、まわりの泡が小さくなってきたら引き上げる目安。）
- ③しょうゆ、みりんを混ぜて加熱し、仕上げにバターを入れてタレをつくる。
- ④揚げた鮭にタレをかけて完成！



今回給食では、2cmくらいの角切りでサクサクとスナック感覚で食べやすいようにして提供しました。タレもたっぷりついたので、食べやすかったです。ご家庭では切り身のままでも良いかと思います。ごはんの進む、おかずになりました。