



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

栄養士 渡邊 祐紀



食の備えを見直しましょう

1923 年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き売り切れ…ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことが安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたらいす「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



水は必需品！

1人1日3Lが目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。



数品を同時に作れて水を節約できる 湯せん調理 がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。



お彼岸とおはぎ

お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日前後7日間のことをいいます。古くから、お墓参りをし先祖供養をする風習があります。また、「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりを感じる時期でもあります。

お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆のあんで包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんで呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。



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

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

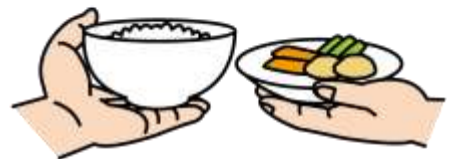


- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける



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



感謝の気持ちをもって食べましょう



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。



🌸 今月の給食について 🌸

22 日(月) 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す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す。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。小松川二中では毎年あんこときな粉の 2 種類のおはぎを出します。2 色のおはぎを味わうとともに、ご先祖様に感謝の気持ちを伝えましょう。



24 日(水) 世界の料理・オーストラリア

オーストラリアはインド洋と太平洋に囲まれた国です。内陸は砂漠気候、北部は熱帯、南部は温帯気候で、グレートバリアリーフやエアーズロックなどの世界遺産も多くあります。カンガルーやコアラ、カモノハシ、ウォンバット、タスマニアデビル、クオッカなど、世界的に有名な固有種を含むユニークな動物がたくさんいる事でも有名です。また、約 4 人に 1 人が海外生まれということもあり、多種多様な文化を持つため食に関してもアボリジニの伝統食から始まり、アジア料理、イギリス料理、イタリア料理などいろいろな料理の良いところを生かした新たなオーストラリアの料理がたくさんあります。



『チキンパルミジャーナ』はパン粉をまぶした鶏肉にトマトソースとチーズをかけてオーブンで焼いたイタリア系アメリカ料理です。まさに色々な国の料理を混合させたような料理になります。今回バットをそのままオーブンに入れてチーズをとろけさせるので、持ち運びには注意しましょう。



『マッシュポテト』はオーストラリアで主食とされています。メインの肉や魚の横には必ず添えられており、代表的な家庭料理になります。家庭によってはスパイスを加えてアクセントを付けたりします。



『オレンジサラダ』はサラダの中にフレッシュのオレンジが入っています。オーストラリアは果物の生産が盛んで、オレンジだとバレンシアオレンジという品種が多く作られています。ちなみにオーストラリアにはニューサウスウェールズ州にある「オレンジ」という都市もあるので、間違えないように注意が必要です。



25 日(木) 小松川地区合同苦手克服メニュー

7 月に引き続き、小松川地区の栄養士で話し合っ決めた苦手野菜の克服メニューを今回も出します。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】でしたが、ピーマンのサラダは非常に好評だった印象がありました。

麻婆ナスはやはり食感が苦手ということもあり、苦手に思われていましたが、「頑張ってみて一つは食べようと思います。」と声をかけてくれる生徒もいたので嬉しく感じました。



今回は**苦手な食べ物**の上位に上がっていた【魚】と【きのこ】を使ってつくね焼きを作ります。魚はムロアジに鶏のひき肉を混ぜ魚の香りを抑えています。きのこもたくさん入れますが、細かく刻んで入れる予定です。今回の献立に生徒がどのような反応を見せてくれるのか楽しみです。苦手でも食べてくれることを祈っています。

また、今回の献立も7月と同じように9月中旬に『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。今後はどれくらい食べていたかを含めて調査をし、レシピをまとめて情報提供できるように小松川地区の栄養士全員で取り組んでいきますので、楽しみに！



29 日(月) 郷土料理・長野県

長野県は、日本の中部地方（甲信越地方）に位置する県で、令制国名の信濃国にちなみ、信州とも呼ばれています。海に面していない内陸県で土地面積はかなり大きいのですが、日本アルプスを始め大規模な山岳地があるため、人が住める場所が少ないことで知られています。

内陸ならではの冷涼な気候と山岳地帯という厳しい自然環境が特徴で、同じ県内でも地域ごとに、粉もの料理（そばやおやき）、水田を利用した養殖鯉の鯉料理、保存を重視した凍み大根や凍み豆腐などの乾物料理、栄養補給を重視したイナゴなどの昆虫料理といった様々な食文化が現代にも伝わっています。



『**ごぼとん丼**』は、トロツとした豚のあんかけがご飯との相性ばっちりな、2004年頃に誕生したご当地グルメです。長野県の松川町で、地元産のゴボウと、リンゴや梅を食べて育った黒豚を使って作られた町おこしの為のどんぶりです。豚の脂身を生かすため、今回は豚小間以外に、豚バラを使用しています。



『**大平（おおひら）**』は、里芋、鶏肉、しいたけ、にんじん、大根などの具材を醤油で煮込んだ具沢山の煮物です。木曽地方の郷土料理で冠婚葬祭には欠かせない料理です。「おおひら」は漢字で「大平」と書きますが、「大平」すなわち「大いなる大地」を意味しており、大地の恵みである野菜を集めて煮込んだものと解釈されています。祝い事は小さいちよう切りや角切り、仏事は小さな乱切りと材料の切り方が変わるのも特徴です。



『**天寄せ**』は、諏訪地域を中心に冠婚葬祭や 御柱祭で振る舞われる寒天の寄せ物です。煮溶かした寒天に砂糖、塩、醤油などで味付けし、豆腐や卵、そうめんなどを加えて冷やし固めた料理で、行事や季節によって具材や味が異なり、祝儀の時には「紅」、不祝儀の時には「緑」と色で使い分けられるなど、家庭ごとに創意工夫が凝らされています。最近ではフルーツを入れることも増えているので、今回は皆さんが食べやすいように、長野の名産林檎を入れた天寄せにします。



※マスク着用をお願い

いよいよ2学期の始まりです。夏休み中も感染症が少しずつ流行り始めているようです。新学期は人の動きがたくさんあります。感染症予防のため、給食当番はマスク着用の徹底をお願いしています。

（学校では貸し出しをしていますが、返却されていない人はすぐに代わりのものを持って来てください。）