



10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

秋を楽しむ🐰お月見の行事

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。
昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。

ちょうどこの時期に里芋が収穫されることから、里芋をお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里芋料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。



2025年の
十五夜は10月6日、
十三夜は11月2日です。

🐰十五夜の行事食🐰



月見団子



米から作る団子。
満月に見立てた丸い形のほか、里いもの形などもあり、地域によって違いがあります。

きぬかつぎ



里いもを皮付きでゆでたり蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんで、こう呼ばれます。



にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。

ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいると思いますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか？



きんぴら



かきあげ



ケーキ

10月10日は「目の愛護デー」!

ビタミンAを含む食品を意識してとうろう!



にんじん



かぼちゃ



ほうれん草



レバー

うなぎ



ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。





貧血を防ぐ！食生活のポイント



私たちの体内には血管が張り巡らされており、血液によって酸素や栄養が全身に運ばれています。貧血は、酸素を運ぶ赤血球中のヘモグロビンの量が減って体が酸欠状態になることで、ヘモグロビンを構成する鉄（鉄分）の不足によって起こるのが「鉄欠乏性貧血」です。成長期で急に身長や体重が増えたときや、日常的にスポーツをする人は特に貧血になりやすいため、食事から鉄を意識してとる必要があります。

★どんな症状が出るの？.....

めまいや立ちくらみ、頭痛、動悸、息切れ、疲れやすいといった症状のほか、次のような症状もよく見られます。



★貧血を防ぐためのポイント.....



鉄には、赤身の肉や魚、レバーなどの動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と、大豆や野菜などの植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」があり、ヘム鉄の方が体に吸収されやすいという特徴があります。鉄はビタミンCと一緒にとることで吸収率が高まるので、植物性食品の場合は、ビタミンCを含む食品と組み合わせるとよいでしょう。

鉄を多く含む食品



動物性食品（ヘム鉄）



植物性食品（非ヘム鉄）



ビタミンCを多く含む食品



🌸 今月の給食について 🌸

2日(火) PTA試食会

3年生が修学旅行へ出かけているので、3-1の教室をお借りしてPTA主催の試食会を行います。試食会は、普段皆さんが食べている給食を保護者の方に食べていただくことにより、学校給食や食育についての理解を深めていただくことを目的として行われています。今回もたくさんの方に応募していただきました。アンケートもお願いするので、報告は来月の給食便りを予定しております。



3日(金) 郷土料理・石川県

石川県は北陸地方の中部に位置しており、東は富山県と岐阜県、南は福井県に接しています。南西から北東に向かって細長い地形をしており、先端は日本海に突き出ています。主に能登地区・加賀地区で北と南に分かれ、2つの地区は地形が大きく異なり、能登地区は標高300m以下の低山地と丘陵地が大部分を占めているのに対し、日本海側に面した海岸・外浦は河岸段丘が発達し、それとは対照的に富山湾側の海岸・内浦は、波がおだやかな静かな海岸線が続いており、同じ県内でも海の幸、山の幸でそれぞれの食文化が発展してきました。



『鰯大根』は鰯と大根を甘く煮つけた料理です。石川県では11月頃に「ぶり起こし」と呼ばれる雷が鳴る頃に本格的な漁のシーズンを迎えます。石川県の鰯は昔から有名で、江戸時代では庶民が食べられないほどの高級品として藩主に献上されていたそうです。

『あいませ』は、大根や人参などの根菜を炒め煮にした料理です。主に能登地域（石川県・富山県）で食べられているので、使う野菜はその土地によって様々ですが、幅広いアレンジがほどこされているのが特徴です。今回は打ち豆を入れています。サクサクとした食感が良いアクセントになります。

『めった汁』は、さつまいもや大根、人参といった根菜類を使った具だくさんの豚汁のことです。いつも食べられている豚汁との違いは、じゃがいもではなくさつまいもを使うところです。ほんのりとした甘みがあり、食べやすくなっています。

8日(水) 開校記念お祝い給食

小松川第二中学校の78才の誕生日をお祝いして、肉団子の紅白もち米蒸しを作ります。お祝い事に、なぜ紅白の食べ物が出るのかご存じですか？赤が「生命の誕生」や「喜び」を、白が「神聖さ」や「人生の終わり」を表し、その組み合わせで人の一生（誕生から死まで）を表すといわれています。また、古くからおめでたい席で赤飯や餅を振る舞う習慣があったことから、紅白が縁起の良い組み合わせになったといわれています。

今回は野菜のビーツの赤い汁を使ってもち米を赤く色付けています。自然の色を使って着色しているので安全です。歴史ある小松川第二中学校をみんなで祝いましょう♪



10日(木) 目の愛護デー給食

10月10日は目の愛護デーです。スマホやタブレットを使う機会の多い皆さんは目の事について考えたことがありますか？目は一生使い続ける大切なものです。

この日は、目の健康に良いとされるブルーベリーや人参、ほうれん草などの緑黄色野菜を使った料理を出します。これを期に、スマホやタブレットを使いすぎているなと思う皆さんには目のお休みタイムを意識してもらえればと思います。



15日(水) 世界の料理・台湾

台湾は中国大陆と南西諸島の間に位置し、豊かな自然と文化に恵まれた国です。言語は北京語、台湾語のほか、客家語^{はっかご}、原住民の言語が使われています。気候は1年を通して温暖で、北が亜熱帯気候、南は熱帯気候に属しています。庶民的な家庭料理が基本ですが、外食文化も根付いており、特に屋台が立ち並ぶ夜市では「小吃^{シャオチー}」と呼ばれる多様な軽食が楽しめます。

『担仔麵^{タンツァーめん}』は、あっさりとしたスープと豚ひき肉のそぼろともやしが主な具の麺料理です。今回は汁をなくして、そぼろと麺を絡みやすくしています。

『炒米粉^{チャオミーフェン}』は、エビや野菜が入ったビーフン炒めです。五香粉^{ウーシャンフェン}というスパイスを使うのも特徴です。『鹹豆漿^{シェントウジャン}』は、豆乳スープです。豆乳を酢の力で、固めてふるふるとした食感が残るのが特徴です。酢をつかいすぎると、皆さんに苦手に思われてしまうので、今回はミキサーにかけた押し豆腐でトロトロ感を出し、柔らかい食感を残すように絹ごし豆腐を使い分けています。



16日(木) みんなの給食(SDGs)

SDGsの取組は江戸川区でも力を入れています。『みんなの給食』もその一つで、今回は10月の食品ロス削減月間に合わせて、“食べ物の無駄をなくして美味しく食べよう”を目指して作りました。野菜や果物などの皮をしっかりと洗い、あえて皮付きのまま提供して生ごみを減らすようにしています。小松川二中の皆さんは日々の給食もモリモリと食べてくれています。これからも好き嫌いせず食べきって、生ごみ削減に協力していきましょう！



21日(火) 世界の料理・フィリピン

フィリピン共和国は東南アジアに位置する島国で、約7,100の島々からなっています。キリスト教を信仰する人が多く、クリスマスは最も重要な年中行事として長く祝われるという特徴があります。米が主食で、中国・スペイン・東南アジアの影響を受けた甘酸っぱく濃い味付けの料理が主流です。食事はスプーンを右手、フォークを左手に持つのが正式な食事のマナーで、1日5食に近い食習慣や、ブードルファイトという手づかみで食べる豪快なスタイルも存在します。

『チキンアドボ』は、鶏肉を酢やしょうゆで煮込むさっぱりとした味付けの家庭料理です。アドボ＝「漬け込む」という意味で、本来は手羽元を使う事が多いのですが、給食では少し大きめに切った鶏コマをつかい、皆さんにたくさん鶏肉が行くようにしています。ほろほろ食感の鶏肉と、にんにく香るコク深い煮汁がご飯との相性抜群です。

『ソータンホンスープ』は、春雨＝ソータンホンを使った温かいスープで、鶏ガラでとったスープに野菜と、鶏肉などを加え、塩やパティスという調味料で味付けます。今回パティスが仕入れられないので、似ている調味料のナンプラー（魚醤）で代用します。

『ナタデココポンチ』のナタデココは、19世紀のスペイン統治時代のフィリピンで発展した、伝統的な発酵食品です。スペイン語で「ナタ」は「(液体表面の)皮膜」、「デ」は「～の」、「ココ」は「ココナッツ」を意味し、直訳すると「ココナッツの上澄み皮膜」となります。シロップ漬けて販売されることが多く、フィリピンの伝統デザートである「ハロハロ」やフルーツサラダには必要不可欠な食材です。今回はフルーツと一緒に提供します。

