



11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

実りの秋 食べ物を大切にいただきます

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里芋など、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。

各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭（にいなめさい）」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきます。



11月15日 子どもの成長を祝う 七五三



七五三は、3歳・5歳・7歳の年に晴れ着姿で神社や寺院にお参りし、子どもの健やかな成長を祝う行事です。

平安時代の宮中行事がもととなり、公家や武家で行われていた、3歳で髪を伸ばし始める「髪置き」、5歳で袴を身につける「袴着」、7歳で着付けに帯を使い始める「帯解き」の儀式に由来します。江戸時代には、子どもの成長を祝う行事として庶民の間へと広まり、現在の七五三の原型となりました。



千歳飴

健康や長寿の願いが込められた、細長い紅白の飴。



赤飯

小豆の赤い色が「邪気」を払うとされ、お祝いに欠かせない料理。

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう



「和食」というと何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。

一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。

「和食」の特徴



多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重 	健康的な食生活を支える栄養バランス 	自然の美しさや季節の移ろいの表現 	正月などの年中行事との密接な関わり 
---	---	---	---

「和食」に欠かせないもの



ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。



昆布やかつお節、煮干し、ほししいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。



微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べましょう



心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょう



お箸を正しく使いましょう



地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう



☺ PTA 試食会が行われました //

10月2日(木)に2年生PTA役員の方を中心に【給食試食会】が行われました。お忙しい中多くの方のご参加、ありがとうございました。これからも、安全で美味しい給食作りを心がけますので引き続きご理解とご協力をお願いいたします。



【献立】

- ・チーズとツナの手作りパン
- ・ウインナーとかぶのスープ
- ・マカロニサラダ
- ・シャインマスカット ・牛乳



【量や味付けについて】

献立名	量			味付け		
	多い	丁度良い	少ない	濃い(甘い)	丁度良い	薄い
チーズとツナの手作りパン	9人	13人	0人	0人	19人	3人
ウインナーとかぶのスープ	2人	19人	1人	0人	20人	2人
マカロニサラダ	0人	21人	1人	0人	18人	4人

【自宅との味付けに違いはありますか？】

濃い	同じ位	薄い
0人	13人	9人



学校給食の食塩は1日の摂取基準(目標量)の1/3未満になるように作成しています。

塩味の感じ方は、食習慣によるものが大きく、食塩のとり過ぎが生活習慣病の大きな原因になるとも言われています。

今回薄いと感じた方もいらっしゃったようですが、ご家庭の味付けが濃い場合もあります。

これを期に、薄味にチャレンジして生活習慣病の予防をしてみたいはいかがでしょうか。

【家庭で給食の話題になりますか？】

よく話題になる	ときどき話題になる	話題にならない
6人	15人	1人

【家庭で出る話題について…】

- ・今日の献立について
- ・給食時間の出来事について
- ・苦手な食材について
- ・同じものを家で食べたい
- ・好きなもの、嫌いなものについて
- ・おかわりについて
- ・手作りパンについて
- ・変わったものが出ると話す

など

【今後試食会で食べたいメニュー】

- ・小松川二中の人気メニュー
- ・パンメニュー(揚げパン・さつま芋パン)
- ・カレーライス
- ・季節のメニュー
- ・八宝麺
- ・豚肉チーズホイール
- ・魚料理
- ・世界の料理
- ・肉じゃが
- ・ミートスパゲッティ
- ・シチュー
- ・手作りスイーツ
- ・和食
- ・レバーガリック揚げ

様々な内容で、ご家庭でも給食の話題が出ていて安心しました。子供たちの給食に対する興味関心がたくさんあって、嬉しく思います。

次の試食会のメニューについては、リクエストを参考に決定していきたいと思えます。



【ご意見・ご感想】

- ・毎日給食を美味しく食べていると聞いているので、味や量など試食会を通して知ることが出来て、良い機会になりました。レシピの内容を見るととても手間をかけて作ってくださるのがわかり感動しました。
- ・生徒の成長の為に栄養の事を考えてくれてありがとうございました。学校の給食に安心しました。時々子供に給食の事を聞くと、学校のは何でもおいしいと言っています。
- ・自宅の味付けに比べて薄いと思いましたが、うちの味付けが濃いのだと反省しました。
- ・衛生管理がしっかりされていて安心しました。たくさんの工夫がされている事がわかりました。
- ・ずっしりとした手作りパンの食べ応えやストローレスで飲む牛乳がなんだか美味しく感じたりと楽しく食べました。
- ・野菜をたくさんとれて栄養満点で満足です。

この他にも様々なご意見をいただきました。

どのご意見も子どもたちの事を考えた温かい言葉ばかりでした。

中学校の30分という給食時間、そして一食 385 円という給食費のなかで、より良い給食時間を提供できるように、栄養、衛生、安全など様々なことに気を付けながら給食室一同、日々努力し続けております。引き続き、給食運営にご理解ご協力をお願いいたします。

PTAの皆様、試食会の開催、ご対応ありがとうございました。



☆ 今月の給食について ☆

10 日(月) 郷土料理・大阪府

11 月の郷土料理は大阪府です。

『きつねうどん』は、大阪の代表的な郷土料理です。真昆布と鯖節を主とした甘めの出汁に、甘辛く煮た大きな油揚げが特徴です。今回は大きな油揚げではなく、きつねの耳を意識した三角形にカットしています。

『たこ揚げくん』は、正確には大阪の郷土料理ではありませんが、たこ焼きを食べたいという生徒の声を聞き大田区の先生が作った献立です。蒸したじゃが芋にキャベツとたこが入ったコロッケに近い料理になっています。

『大阪漬け』は浅漬けの一種で、大根とかぶを刻み塩漬けにしたものです。

『丁稚ようかん』は甘さ控えめで素朴な味わいが特徴です。江戸時代、大阪府北部で寒天の製造に成功してから、特産品として作られてきました。由来は諸説ありますが、高価な砂糖をあまり使わずに作れることから、安価であるため丁稚（商家に住み込みでお手伝いに来ている若者）が里帰りの時に土産にしていたからと言われていいます。

12 日(水) 世界の料理・フランス

11 月の世界の料理はフランスです。

『手作りウインナーフランス』はフランスパンの生地でウインナーを包んだパンです。フランスパンの特徴はバターや卵、砂糖を使わず、小麦粉、水、塩、イーストのみで作るシンプルな生地が特徴です。外はパリパリ、中はもっちりとしています。

『ブイヤベーススープ』は地中海で獲れた魚介類をトマトやハーブ、サフランなどとともに煮込んだスープのことです。「沸騰させる＝ブイール」と「煮詰めて水分を減らす＝アセベ」を組み合わせた言葉で、地中海に面した南フランスのプロヴァンス地方、特にマルセイユの名物料理となっています。

『サラダ・ドゥ・マカロニ』は、フランス語で「マカロニサラダ」を意味しています。日本のマカロニサラダはマヨネーズを使い濃厚でコクのある味付けが多いですが、フランスではマヨネーズよりもオイルとビネガーをベースにしたドレッシングを使うため、軽くてさっぱりとした味わいに仕上がります。

