



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

スポーツには**食事**が**カギ**!

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。体育の授業や日々の運動、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。



● 試合・競技当日の食事は？

10月第2月曜日は「スポーツの日」

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



試合の前後に水分をしっかりと取りましょう



👁️ の健康に役立つ**食べ物**とは？

近年、裸眼視力 1.0 未満の小中高生が年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合は高くなっています（文部科学省「学校保健統計調査」）。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？



10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミン A」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。

β-カロテンは、体内で効率よくビタミン A に変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

ビタミン A を多く含む



ルテイン を多く含む



β-カロテン を多く含む



ゼアキサンチン を多く含む



意識していますか？ 食事のマナー

小学生までは、食事のマナーについていろいろな事を指導されてきたかと思いますが、中学生になった皆さんは、日々の食事のマナーは守れていますか？

周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。



正しい姿勢

- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける

やりがちなマナー違反



ひじをつく



食器を持たずに顔を近づけて食べる



はしの持ち方



● はし先を閉じたり開いたりし、食べ物をはさむ。

やりがちなマナー違反

さしばし



よせばし



わたしばし



まよいばし



なみだばし



おわんの持ち方

● 親指をおわんのふちに添え、残りの指でおわんの底を支える。

やりがちなマナー違反



！ 食事中に気をつけたいこと

食べ物を口に入れたまましゃべるのはやめましょう。



周りの人が嫌な気持ちになるような話をするのはやめましょう。



かむときは口を閉じて、クチャクチャと音を立てないようにしましょう。



食べている途中に立ち歩くのはやめましょう。



食品ロスを減らすために 賞味期限と消費期限を知ろう

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。賞味期限はおいしく食べることができる期限（未開封の場合）で、消費期限は過ぎたら食べない方がよい期限です。

10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。日本では年間で約523万トン（※農林水産省「令和3年度推計」）もの食品ロスが発生しています。食品ロスを減らすために、期限表示の意味を正しく理解し、自分でも実践できることを増やしていきましょう。



🌸 今月の給食について 🌸

7日(月) 開校記念お祝い給食

小松川第二中学校の77才の誕生日をお祝いして、お赤飯を作ります。

お祝い事に、なぜお赤飯が食べられるかということ、日本では古くから赤い色には邪気を祓う力があると考えられており、加えてお米が高級な食べ物であったことから、神様に赤米を炊いて供える風習があったと考えられています。そこから災いを避ける、魔除けの意味でお祝いの席で振る舞われるようになりました。今回はモチ米と精白米を半分くらいの配合で炊きます。

そして、デザートにはおかし目玉焼きを提供します。黄桃を黄身に見立てて、上から乳酸菌飲料を流し入れます。薄く膜が出来るので、より目玉焼き感が出来ます。パッと目が覚めるような華やかなデザートです。

歴史ある小松川第二中学校をみんなでお祝いしましょう。

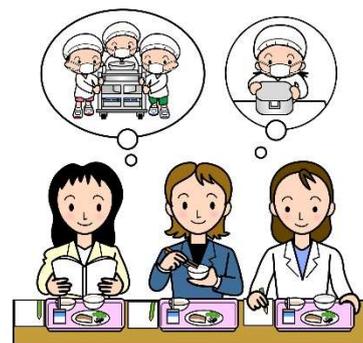


8日(火) PTA試食会

2年生が校外学習へ出かけているので、2-1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。

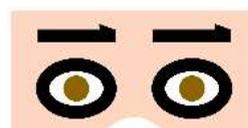
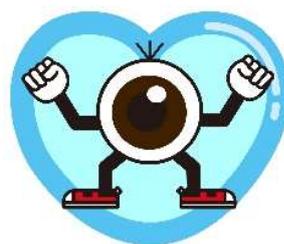


10日(木) 目の愛護デー給食

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にんじん、かぼちゃ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ど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。



24日(木) 世界の料理・チャド共和国

チャド共和国はアフリカの中央にある国です。1960年フランスから独立しました。チャドはアフリカ大陸の中央部に位置し、リビア、スーダン、中央アフリカ、カメルーン、ナイジェリア、ニジェールに囲まれる内陸国です。国名の由来はチャド湖で、現地のことばで「大きな水域」という意味です。国土の北半分はサハラ砂漠、南半分はサバナ地帯です。

「ダラバ」は、okraソースの事を指すシチュー状の料理です。生のokraを使うと緑色、乾燥okraを使うと茶色に仕上がります。okraを使っているので、ネバネバとした食感が特徴的です。今回は一部のokraを刻んでとろみが出るように使い、残りを具として彩りになるように使います。

「ミレットスープ」のミレットは、雑穀の事です。今回は押麦、きび、あわを入れています。押麦は乾煎りすることで、香ばしい風味に仕上がります。

「シャイゼリー」のシャイは紅茶の事です。今回はストレートとミルクの二種類のゼリーをコロコロにカットして出します。紅茶の良い香りを感じてもらえたら嬉しいです。



28日(月) 郷土料理・和歌山県

和歌山県は、近畿地方の中で最も南に位置し、温暖な気候です。海の荒波が生み出す自然の造形美や、世界遺産の高野山や熊野本宮大社などの歴史ある観光スポット、ジャイアントパンダが人気の動物園や温泉など魅力的な観光スポットが多くあります。

梅は、和歌山県の特産品の一つです。梅の生産が多く行われている和歌山県中部・南部は年間を通しての気温差が小さく温暖なことから、水はけのよい土壌条件に恵まれているため、梅の栽培にぴったりです。今回は、茶飯にカリカリ梅を入れた「梅入り茶飯」で提供します。

「すろっぽ」は、なますのように酸味のある、大根と人参の炒め物です。和歌山市の南部の毛見・布引地域は大根、人参の産地です。たくさんとれる野菜を無駄なくおいしく食べる方法のひとつとして、さっぱりとした味付けにして、常備菜にしていたそうです。その名の由来としては、大根と人参をせん突きという道具で千六本に突いて作る料理のため、せんろっぽんがなまって、すろっぽと呼ばれるようになったそうです。

「僧兵汁」は、肉や季節の野菜を入れた、和歌山県周辺で知られているみそ仕立ての汁物です。昔はイノシシやシカ、鳥などの肉を使用していたそうです。お寺で修行している武者（僧兵）のスタミナ食として食べられていました。今回はかつお出汁ではなく、鶏ガラで出汁をとっています。



29日(火) 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！

