



12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

手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



手洗いのポイント

石鹸をつけ、こする
ように洗います。

汚れの残りやすい部分は
念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、
清潔なタオルなどで水分を
拭き取りましょう。



水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなったりします。乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。
ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをするとう�효的です。



冬休みの食生活～10のポイント



<p>た (食)ベすぎに気をつけよう</p>	<p>の (飲)み物は甘くないものを選ぼう</p>	<p>し っかり手を洗ってから食事をしよう</p>	<p>い ち(1)日3食、規則正しく食べよう</p> <p>朝 昼 夕</p>
<p>ふ ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう</p>	<p>ゆ っくりよくかんで食べよう</p> <p>がむ がむ</p>	<p>や さい(野菜)をたっぷり食べよう</p>	<p>す すんで、おうちの人のお手伝いをしよう</p>
<p>み んなで食卓を囲む機会をつくろう</p>	<p>を (お)やつは時間と量を決めてとろう</p>	<p>—以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。</p>	

年末年始は、行事食に触れる機会に！



外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、「ふるさとの味」や「わが家の味」を伝える機会にしてみてもはいかがでしょうか。

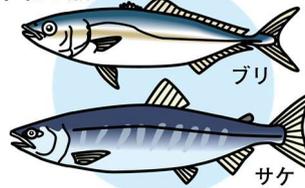
年末年始の行事と行事食

大晦日 (12月31日)



1年の締めくくりとなる日。今年の苦勞を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。

年取り魚



冬至 (12月21日ごろ)



1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



年越しそば



ゆず



かぼちゃと小豆のいとこ煮

正月 (1月1日~)

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

おせち料理



一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



おせち料理

お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。



関西風雑煮



関東風雑煮

人日の節句 (1月7日)

五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べて邪気をはらい、無病息災を願います。

春の七草

- ◆セリ◆ナズナ
- ◆ゴギョウ◆ハコベラ
- ◆ホトケノザ
- ◆スズナ◆スズシロ



七草がゆ

小正月 (1月15日)



邪気をはらう小豆を入れた「小豆がゆ」を食べる風習があります。また、「左義長」「どんと焼き」などと呼ばれる火祭りが各地で行われます。



あずきがゆ



もち花

★リクエスト結果★

10月中に給食委員を中心にリクエストの集計を行いました。結果は表の通りになります。
1～3月にかけて、各クラスのリクエスト1位のメニューを出しますので楽しみに！！

リクエスト	主食	主菜	副菜（サラダ系）	副菜（汁もの系）	デザート
1-1	揚げパン	レバー・肉料理	パスタサラダ・コールスロー	ポークビーンズ・ABCスープ	フルーツポンチ
1-2	ジャージャー麺	ひじきのハンバーグ	春雨サラダ	春雨スープ・ABCスープ	おかしな目玉焼き
1-3	カレーライス	肉料理・チキン南蛮	茎わかめのサラダ	ABCスープ	フルーツポンチ
1-4	カレーライス	照り焼きチキン	サラダ	シチュー	フルーツポンチ
2-1	揚げパン	レバー	パリパリサラダ	ABCスープ	ケーキ
2-2	カレーライス	肉料理	春雨サラダ	コーンスープ	フルーツポンチ
2-3	きな粉揚げパン	肉料理	パリパリサラダ	コーンスープ	フルーツポンチ
2-4	カレーライス	鮭のマヨネーズ焼き	パリパリサラダ	ABCスープ	フルーツポンチ
3-1	揚げパン	ジャンボ餃子	パリパリサラダ	ABCスープ	フルーツポンチ
3-2	揚げパン	卵焼き	パリパリサラダ	ABCスープ	フルーツポンチ
3-3	揚げパン	ジャンボ餃子	パリパリサラダ	ABCスープ	フルーツポンチ
3-4	揚げパン	小松菜卵焼き	パリパリサラダ	シチュー	フルーツポンチ
3-5	ジャージャー麺	チキンカツ	パリパリサラダ	ABCスープ	フルーツポンチ

🌸 今月の給食について 🌸

4日(水)郷土料理・青森

青森県は本州北部に位置し、火山帯など雄大なる自然の景色で知られています。

また、太平洋・日本海・津軽海峡の“3つの海”に囲まれているのも特徴です。

季節もはっきりしており、夏は短く冬は長いです。その冷涼な気候を活かして各地で農業が営まれており、作物別に見ると果実、野菜、畜産などでバランスよく構成されていて、東北地方でも一位をとっています。

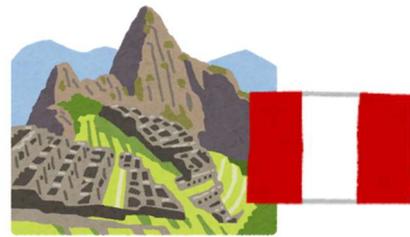
『イカメンチ』は、津軽地方に伝わる家庭料理で、イカを刺身にしたときに残る「ゲソ」を叩いてミンチにし、たまねぎや人参といった野菜とともに小麦粉でまとめて揚げたのがはじまりといわれています。諸説ありますが、終戦直後の食糧難の時代に、貴重なイカを残すところなく食べられるよに、また野菜くずを美味しく食べるために工夫された料理として作られたそうです。

『せんべい汁』に入る、南部せんべいは旧南部藩の領地だった青森県南東部から岩手県北部にかけての伝統食品で、小麦粉に塩と水を混ぜ鉄製の型で丸く焼いたものです。戦前、農家の多くは鉄製の型を持っており、せんべいは冷害が多く米がよく取れなかった地域の貴重な保存食でした。これを味噌汁や鍋に入れて煮たものが、せんべい汁でトロっとした食感が特徴です。



9日(月)世界の料理・ペルー

ペルーはアマゾン川流域の熱帯雨林や、アンデス山脈の高地に発達した古代インカの都市マチュピチュがある、南米の国です。世界遺産も豊富にあり、マチュピチュ周辺一帯には聖なる谷（ウルバンバの谷）やインカ道、植民地都市クスコなど、考古学上重要な遺跡が多く見られるのも特徴です。



『ポヨ・サルタード』は、ペルーの代表的な伝統料理です。ペルーに移民してきた中国人の影響を受け作られた料理と言われています。鶏肉(ポヨ)とじゃがいも(サルタード)を炒めた料理で、今回はバターライスと一緒に食べてもらいます。牛肉(ロモ)を使用したロモ・サルタードもあります。

『ロク羅斯ープ』は、アンデス山脈地域の伝統料理で、ボリュームのある濃厚なシチューです。トウモロコシ、豆、じゃが芋、かぼちゃなどが使われています。熱することで芋が溶け出して、トロツとした食感が特徴です。

『ピカロネス』は、カボチャやさつまいもが入ったドーナツの事です。単体だとピカロン、複数だとピカロネスと呼ばれるそうです。今回は給食室でたくさん作っているので複数形の名前にしました。黒糖、オレンジの果汁、シナモンを煮詰めてシロップにしたものを上からかけるのが定番です。

20日(金)冬至献立

冬至は1年の中で昼の時間が一番短く、夜の時間が一番長い日です。冬至には、日本で古くから無病息災を願って食べられてきた「南京(かぼちゃ)」「^{なんこん}蓮根」「^{にんじん}人参」「^{ぎんなん}銀杏」「^{きんかん}金柑」「^{かんてん}寒天」「^{うどん}饅頭(うどん)」といった、2つの「ん」が付いた食材が食べられており、たくさんの「運=ん」を呼びこむためとされています。

給食では、かぼちゃと人参を使っています。他にも、高い香りで邪気を払うために「ゆず」も使用しています。1年の悪い気を落として、よい新年を迎えられるように残さず食べてくださいね♪



25日(水)セレクト給食

今年度第2回のセレクト給食は、A フライトチキン、アップル寒天・B 照り焼きチキン、グレープ寒天を選択してもらいます。今回はセットでの選択になるので、いつもより悩んでもらえるのではないかと、給食室からも期待しています。2学期最後の給食を、楽しんでほしいと思います。



☆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。

材料(1人分)

キャベツ・・・30g
にんじん・・・10g
きゅうり・・・10g
ホールコーン・10g
玉ねぎ・・・1g
サラダ油・・・2.5g
塩・・・0.3g
コショウ・・・適量
三温糖・・・0.5g
酢・・・2g

シンプル！お店と違う？小松川二中のコールスロー★



作り方

- ①野菜は全て千切りや細目に切る。
- ②ドレッシング用の玉ねぎはすりおろしにして、その他の調味料と合わせて加熱し、ひと煮立ちしたら冷ましておく。
- ③野菜を熱湯にサッとくぐらせ加熱し、水冷したら、水気をしっかりとる。(人参などは食べやすい硬さになるように、加熱する。)
- ④少しのドレッシングと野菜を混ぜ合わせたら、余計な水分が出てくるので水気をとり、残りのドレッシングを混ぜ合わせる。
- ⑤お皿に盛りつけて、完成♪

余計な水分を落とすことで、よりドレッシングと野菜の絡まりがよくなり、味をしっかりと感じるができます。栄養素は少し落ちてしまうかもしれませんが、野菜を食べさせたい給食ではよくやる工夫の一つとなります。

