



11月給食だより

令和8年10月30日
江戸川区立春江中学校

涼しい秋風が吹き、心地よい季節になりました。実りの秋、食欲の秋の到来です。「実りの秋」というようにいろいろな食材を収穫できる季節です。さまざまな食べ物を食べて、栄養バランスの良い食事を摂りましょう。

今月の給食目標 食事のマナーを身につけましょう

意識していますか？

食事のマナー

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

足を組む



ひじをつく



食器を持たずに顔を近づけて食べる



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。



11月8日は「いい歯の日」

「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べたらずをみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。



よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！

食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する



消化を助け、栄養の吸収がよくなる



味がよくわかり、味覚が発達する



脳が活性化し、集中力が高まる



「世界の料理」

今月の世界の料理は「スペイン」で、11月27日(金)に提供します。

パエリア…スペインのバレンシア地方発祥の米料理で、魚介類や野菜などの具を沢山いれてサフランを加えて作る炊き込みごはんです。

トルティージャ…フライパンに平たく丸く焼き上げるスペイン風のオムレツ料理です。

給食では四角い形になりますが、具沢山のオムレツをおいしく味わいましょう。



小松菜一斉給食

今年も11月10日と17日の2日間で、江戸川区のすべての小・中学校に、江戸川区の小松菜農家の人たちから無料で小松菜が届けられます。これは、江戸川区の特産品である小松菜をぜひみんなに味わってほしいという「JA東京グループ食農教育応援事業」の取り組みです

春江中は10日(火)に瑞江地区共通献立を提供いたします。

ローリングストック給食

令和8年9月から江戸川区ではローリングストック給食を実施しています。給食では食材は備蓄していませんが、ご家庭でローリングストックした食材の缶詰や根菜、乾物を消費する時に参考になる献立を提供しています。

和食の日の献立～SDGs みんなの給食～

11月24日は和食の日です。和食はごはんを中心とした主食・主菜・副菜をそろえた「一汁三菜」を基本にバランスのとれた食事です。和食の味わいで大切なのが「だし」です。「だし」のうま味は和食の味の基本となります。

旬の食材のおいしさやだしのうま味、新米のごはんとおかずを味わい、和食の良さを再確認しましょう。



給食のレシピを紹介します⑥

「レバーとポテトのマリアナソース」

「材料4人分」

豚レバー…160g

にんにく…1.5g

しょうが…1.5g

酒…2g

片栗粉…15g

「マリアナソース材料」

ケチャップ…45g

中濃ソース…8g

ウスターソース…4g

赤ワイン…4g

(酒でも代用可)

※白ごまやコーン、小松菜を

じゃがいも…160g 入れても彩りが良くなります。

★レバーの代わりに魚や、鶏のから揚げでアレンジし、お弁当のおかずにいれてもおいしいです。

「作り方」

- ① 酒、にんにく、しょうがをすりおろしてレバーに下味をつける。1時間くらい冷蔵庫にしておく。じゃがいもは角切りか1cmくらいの厚さのいちょう切りをする。
- ② マリアナソースの調味料を合わせ加熱する。電子レンジでも鍋で加熱してもよい。電子レンジの場合加熱しすぎないこと。
- ③ 鍋に油をいれて、じゃがいもを素揚げする。次にレバーに片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ④ ②のソースと油で揚げたレバーとじゃがいもを合わせて完成です。