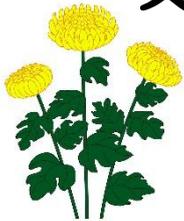


11月給食だより

江戸川区立小岩第二中学校

肌寒い日が多くなり、冬の訪れを間近に感じるようになりました。食事をとることによって体温は上昇し、さらにみそ汁や鍋などの温かい食べ物を食べることによって、体を温めることができます。体調を崩しやすい時期ですが、生活リズムを整え、温かい食事をとるようにしていきましょう。

「文化の日」



3日は文化の日で、日本国憲法が公布されたことが由来になっています。「自由と平和を愛し、文化をすすめる日」という意味を持つ祝日です。この日は、皇居では文化勲章の授与式が行われ、社会に貢献した人へ「菊の勲章」が贈られます。また、文化の日の頃になると菊がきれいに咲くとされています。3日は学校はお休みなため、4日に文化の日献立となります。黄色い食用菊で彩った菊花ごはん、菊の花のように見える菊花みかんが出ます。

8日は「いい歯の日」です。これにちなんで、7日は「歯によい献立」です。メニューは、きんぴらごはん、いかの香味焼き、じゃが芋と大豆のピリ辛和え、野菜たっぷり白玉汁、りんごとなります。きんぴらごはんやりんごは、歯ごたえがあります。いかや白玉は弾力があり、噛み応えのあるメニューになります。



「小松菜」



18日は、小松菜一斉給食です。これは、子どもたちが食環境や農業への理解を深めるきっかけとなることを願って行われています。小松菜はJA東京スマイルより無償で提供されていて、小岩地区の小中学校で共通のメニューを実施しています。今年は、こまつなごはん、小松菜のつくね、小松菜のおかかマヨ和えとなります。

日本の食文化にとって重要な秋の日に、「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう願いを込めて、11月24日を“いい日本食”「和食の日」と制定されました。24日は学校がお休みのため、21日に和食の日の献立を実施します。この日のメニューは、さつまいもごはん、たまごの千草焼き、揚げ豆腐サラダ、味噌すいとん汁です。



「和食」

28日はスペイン献立の日です。

パエリアはスペイン東部バレンシア地方の郷土料理で、魚介や肉、野菜などの具材と米をサフランで色付けし、一緒に炊き込んだ料理です。給食では、ターメリックで色付けし、米と具材は別々に作って、最後に混ぜ合わせます。

ソパデアホはスペインのスープで、ソパとは「スープ」、アホは「んにく」の意味があります。んにくを使い、パンを入れて煮込むので、おなかが満たされる料理です。



「スペイン」