

秋 10月 給食たより

江戸川区立小岩第二中学校

今年の9月は記録的な大雨と日照不足となりました。雨の日が続くと、気圧・湿度・気温の急激な変化により自律神経のバランスが乱れやすくなり、心身に様々な不調があらわれます。耳のマッサージ（耳をつまみ軽く引っ張ったり、ぐるぐると回す）をする、起床した際に部屋の電気をつけ明るくする、お風呂にゆっくりとつかるなどのセルフケアをして、体調管理をしていきましょう。



「カナダ料理」



15日はよつばの共通献立です。第3回目はサッカーワールドカップ開催国カナダにちなんだ料理です。メープルトーストは、その名の通りメープルシロップとメープルシュガーを使用したトーストです。また、カナダはサーモンの名産地であるため、サーモンチャウダーを提供します。よく脂ののったサーモンを使用します。



23日は十三夜です。「十三夜」とは、旧暦の9月13日にあたる夜のことで、十五夜から約1か月後に訪れます。十五夜とは異なり、十三夜の月はやや欠けています。日本では、十五夜と十三夜の両方を祝うことが美德とされ、どちらか一方だけしか見ないことを「片見月（かたみづき）」として縁起が悪いとする言い伝えもあります。

十五夜は「芋名月」、十三夜は「栗名月」とも呼ばれています。十五夜献立ではさつまいもごはんでしたが、十三夜献立では栗ごはんを提供します。



28日はローリングストック給食を行います。

江戸川区の小中学校では、防災教育の一環として、9月から月に1度ローリングストック給食の日が設けられました。

ローリングストック法とは、

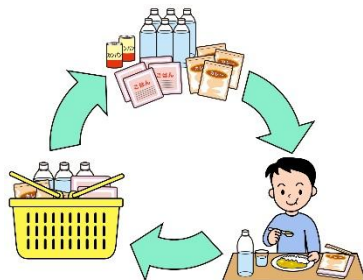
1 少し多めに購入する

2 食べる・消費する

3 減った分を購入する

4 食べる・消費する

これを繰り返し行う方法です。



「災害に備える」

10月はわかめごはんがローリングストック給食メニューです。長期保存用非常食として代表的な食品で、レトルトタイプや缶詰タイプ（そのまま食べられる）、アルファ化米タイプ（水やお湯で戻す）があります。一般的には3～8年ほど保存することができます。

※給食の食材は備蓄されたものではなく、使用の都度納品されたものを使用しています。



「ハロウィン」

30日はハロウィン献立です。

毎年10月31日の行われる、秋の収穫を祝い悪霊を追い払うお祭りです。南瓜をくりぬいて作る「ジャック・オー・ランタン」を飾ります。給食ではかぼちゃのパンケーキを提供します。