

11月給食たより

江戸川区立小岩第二中学校

文化発表会が無事に終了し、もうすぐ期末考査が始まりますが、11月はだんだんと朝晩の冷え込みが厳しくなり、昼間との気温差が大きくなっていく時期でもあります。また、今年はインフルエンザの流行が早まっていて、近隣の学校では学級閉鎖などもおきています。体調を崩しやすい環境がそろっていますが、ハンドソープを使った手洗いをし、ビタミンを摂取できるよう野菜や魚などを好き嫌いせず食べていきましょう。

7日は立冬です。そのため、6日は立冬献立です。

「立冬」



「立」には「始まる」という意味があるため、立冬とは「冬が始まる日」という意味があります。朝晩の冷え込みが強まり、本格的な冬の足音が聞こえ始める時期です。

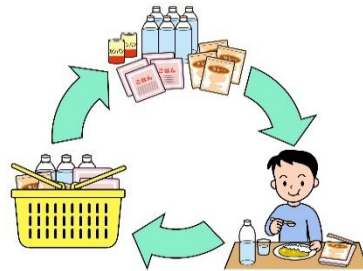
立冬に特別な行事食はありませんが、体を温める温かい料理や旬の食材を食べる習慣があります。そのため給食では、体を温めるために生姜の混ぜご飯と冬野菜のあったか汁、旬の食材であるかつおの揚げ付けやみかんを提供します。

12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」

11月はツナマヨコーントーストがローリングストック給食メニューです。ツナやコーンの缶詰は長期保存がきき、開封したらそのまま食べることができます。備蓄食品は炭水化物に偏りがちですが、ツナはたんぱく質、コーンは食物繊維やビタミンを補うことができます。また、普段の調理にも使用しやすく、ローリングストックに適した食品です。

※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。

「小松菜」



17日は小岩地区小松菜共通献立です。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。今年のメニューは、こまつなフランス、タラのトマトソースがけ、こまつなのコールスロー、こまつなシチューとなっています。

27日はオーガニック給食です。

オーガニックとは、「有機」と同じ意味で、化学的な薬品などの使用を控え、できる限り自然な方法で生産された食品や製品の生産方法のことです。この日に使用しているにんじん、じゃがいも、れんこん、バナナはすべて有機栽培されたものになっています。

オーガニックは、微生物や植物の生存環境を汚さないなどの原則があることから自然環境や生態系の破壊を防ぐために効果があるとされています。オーガニック商品を日々の生活に取り入れることで、環境改善への貢献につながります。

「オーガニック給食」

