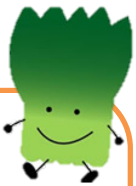
１１月給食・食育だより

令和８年１１月
江戸川区立小岩第四中学校
校　長　村松　弘一
栄養士　船木　由圭里

11月10日は小松菜一斉給食です



今年も江戸川区では小松菜一斉給食を実施します。小学生は一人３０ｇ、中学生は一人５0gの小松菜がＪＡ東京スマイルより無償で提供されます。この取り組みによって、子供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います。小岩地区(小学校９校、中学校４校)では毎年、栄養士が考案した共通メニューです。

～当日の献立～
★こまつなフランス
・たらのトマトソースがけ
★小松菜のコールスロー
★小松菜シチュー
・牛乳

～栄養たっぷり！小松菜のパワーは横綱級！？～

小松菜は緑黄色野菜の中でも栄養価の高い食材です。緑黄色野菜に多く含まれるβ-カロテンはもちろん、様々なビタミンやミネラルも豊富に含まれます。また、鉄やカルシウムが豊富な野菜というと“ほうれん草”を思い浮かべることが多いかもしれませんが、実は小松菜の方が鉄も多く、カルシウムはほうれん草の３倍以上も含まれています。成長期の体には欠かせない栄養素なので、小松菜は積極的に摂取したい食品の一つですね。



～～

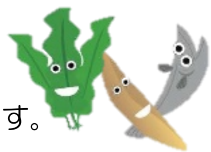
11月24日は「和食(わしょく)の日」



みんなで守ろう『和食文化』

和食は、料理そのものだけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた文化として世界に広く認められ、「和食；日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。これは「和食文化」が人類共通の財産になったということでもあり、わたしたちが、これを守り、受け継いでいくことが求められています。

和食の日の取り組みとして“だしで味わう和食の日”と題し、本校では、和食の良さである季節感を感じられる『ますの紅葉焼き』、かつおとこんぶの合わせだしで作る『合わせだしのすまし汁』を１１月２４日（火）の和食の日に出します。現在の日本では世界中の料理が日常生活でも取り入れられていますが、日本の“和食”の良さを改めて考えるきっかけにしてほしいと思います。



★1年生鎌倉校外学習コラボメニュー★



11月27日(金)1年生が校外学習で鎌倉へ行きます。そこで、給食でも鎌倉に関連した献立を校外学習1週間前の11月20日(金)に出します。

鎌倉と言えば『しらす』。給食では、釜揚げしらすに味付けをして、ご飯の上にトッピングをした『しらすご飯』を出します。

また、汁物には『けんちん汁』を出します。鎌倉にある建長寺の精進料理として建長汁があり、“建長汁”がなまって“けんちん汁“と呼ばれるようになったという説があります。

