

9月給食だより

令和 6年 9月2日(月)
江戸川区立二之江中学校
校長 茅原 直樹
栄養士 鈴木 亜実
桜井 里菜

楽しい夏休みも終わり、2学期が始まりました。夏休み明けは、生活リズムが変わることで疲れが出やすくなります。まだまだ暑い日が続くようなので、こまめな水分補給を心掛け、しっかり睡眠をとり、3食バランスよく食べてバテない体づくりをしましょう！

「ローリングストック」で無理のない備蓄を！


夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。

ローリングストックのポイント

備える

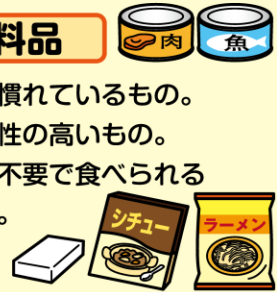
水

- 1人1日3リットル × 3日以上必要。



食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。




その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。




買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。



食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。



お月見を楽しんでみませんか？

秋の行事といえば、「お月見」ですね。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形など、さまざまです。給食では、白玉粉にかぼちゃを混ぜてお月様に見立てた月見汁を作ります。



二之江中給食室ニュース No.4

1 学期の残菜傾向

二之江中では給食の残菜傾向を知るために、毎日の残菜量を料理別、クラスごとに計量しています。今年度は昨年度に比べて残菜量が全体的に少なくなっています。和食中心の献立ですが、よく食べてくれるようになりました。

1学期のメニューの中で、学校全体で残菜量が少なかったメニューと多かったメニューを調べてみました。

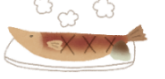
残菜の少ないメニュー

- 1位 いももち
- 2位 麻婆豆腐丼
ニューサマーオレンジ
- 3位 鮭と小松菜のクリームパスタ
- 4位 豚肉の生姜焼き丼
- 5位 豚肉と野菜のみそ炒め丼



残菜の多いメニュー

- 1位 キャベツのじゃこ和え
- 2位 河内晩柑
- 3位 甘夏みかん
- 4位 すりごまのみそ汁
- 5位 鯖の一夜干し



柑橘系果物は昨年度から残菜の多い果物でしたが、種類によっては食べてくれています。4月当初には、皮付き・皮むき・皮に切れ目を入れるなど提供の仕方によって残菜量に変化が出るか実験をしてみました。この時は大きな変化はありませんでした。残菜の多いメニューは5位以下も魚のメニュー（ぼらの野菜あんかけ・カツオの揚げ煮等）が続いており、魚より肉の方が好みという生徒が多いことが結果に表れました。7月のセレクト給食でも、「鶏肉」と「鯖」では圧倒的に「鶏肉」を選ぶ生徒が多く、人気メニューに肉系の丼ものが多いことから、わかりやすい結果となりました。

2学期は1学期の結果をもとに、魚をおいしく食べて、好きになってもらえるようにメニューを工夫していきたいと思っています。

給食の人気レシピを作ってみよう！

残菜の少ないメニュー1位の「いももち」はじゃがいもに片栗粉を混ぜてモチモチした食感が美味しい副菜です。おやつ代わりに食べやすいので、ぜひご家庭でも作ってみてください♪

★いももちの作り方★

材料 (3~4個分)		①Aの調味料を混ぜて火にかけ、たれを作ります。味見して砂糖を増やしても美味しいです。
じゃがいも	大きめ1個	
片栗粉	小さじ4	
揚げ油	適宜	③②の生地を小判型に成型し、油できつね色になるまで揚げます。※揚げ焼きでも可。
しょうゆ	小さじ2	
みりん	A 小さじ1	④たれをかけて完成です♪
さとう		
水	小さじ1	

