

給食だより

令和2年 9月30日

品川区立荏原第五中学校
校長 加藤 敏
栄養士 南条 奈生子

涼しい気候が続き、過ごしやすくなりました。米農家では新米の収穫が始まりました。給食のお米も10月以降、順次新米に切り替える予定です。

また10月は「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、本来、食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。今年は新型コロナウイルスで突然休校になり、多くの食材が行き先を無くしました。また、給食の食品ロスで一番多いのが食べ残しです。食べ残しを少なくするためには、準備や配膳を早くして、少しでも食べる時間を長くすること、食べられる量を盛り付けてもらうこと、苦手なものも少しは食べてみることなど、色々な工夫があります。食材や作ってくれた人への感謝の気持ちを忘れず、自分に何ができるか考えてみましょう。

ちゅうしゅう

10月の行事食 10月1日 十五夜(中秋の名月)

中秋の名月は、旧暦の8月15日で、今年は10月1日にあたります。一般的に「十五夜」と呼ばれ、1年で最も月が美しい日と言われています。十五夜は、米の豊作や、秋の収穫に感謝する日です。頭を垂れた稲穂に見えることから、すすきを飾ったり、米の粉で作った月見団子をお供えしたりします。

【10月1日(木)の献立】

さつまいもごはん、魚のしゃんゆい、利休汁、月見団子、牛乳



中秋の名月は、別名「いも名月」とも言われます。旬のさつまいもを使った「さつまいもごはん」と、「月見団子」の行事食です。「利休汁」は練りごまの入ったみそ汁です。干利休がごまを好んだことから、そう呼ばれるようになったと言われています。



10月の行事食 10月29日 十三夜

日本のお月見は、2回あるのをご存知ですか？両方行うのが習わしで、片方だけを行うのは片見月などと言われ、縁起が良くないとされています。十三夜は旧暦の9月13日で、今年は10月29日です。

【10月29日(木)の献立】

栗ごはん、かつおの香味ダシ、のっぺい汁、牛乳



十五夜が「いも名月」と言われるのに対し、十三夜はちょうど栗を収穫する季節なので「栗名月」と言われます。旬の栗を炊き込んだ「栗ごはん」と、里芋や大根など、根菜の入った「のっぺい汁」の献立です。

旗台小との共通献立

長崎県の郷土料理



【10月19日（月）の献立】

長崎ちゃんぽんラーメン、ハトシ風春巻き、みかん、牛乳



古くから貿易の盛んだった長崎県では、今の中国や東南アジアにルーツのある郷土料理が数多く存在します。長崎県長崎市では、異国の地から伝わった料理を日本風にアレンジして、宴会の席などで出したものを「卓袱(しっぽく)料理」と呼んでいます。

ハトシも卓袱料理の1つで、エビなどのすり身を食パンの間にはさんで、油で揚げた料理です。現在では様々なアレンジが加えられ、チーズ入りや魚のすり身、豚の角煮などを使ったハトシもあるそうです。

7年生家庭科

バランスの良い献立について

7年生は9月から家庭科で、6つの食品群について勉強していました。献立作りと食品の選択という章では、実際に献立作りを行います。そこで家庭科の時間に、献立作りの基本について、給食を交えてお話ししました。

献立作成のポイント

①～④を組み合わせると、バランスが良くなります。

- ①主菜を決める。⇒魚、肉、卵、豆、豆製品（豆腐など）を使う。
「たんぱく質や脂質の供給源」
- ②主食を決める。⇒ごはん、パン、めんなどを使う。
「炭水化物の供給源」
- ③副菜を決める。⇒野菜、きのこ、海藻、いもなどを使う。
「ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源」
- ④汁物(飲み物)を決める。⇒みそ汁、牛乳などを使う。
「不足した栄養素を補う」

それぞれの料理の役割を意識してみよう

現在の給食は品数を減らした献立です。そのため、1つの料理で2つの役割を果たせるように献立を立てています。品数が少なくても、それぞれの役割を意識するとバランスが整いやすくなります。

【実際の給食の例】

9月1日の献立	役割
ごはん	主食
さばのごまみそ焼き	主菜
すき焼き風煮込み	副菜・主菜
牛乳	飲み物

9月24日の献立	役割
五目あんかけやきそば	主食 副菜・主菜
魚と大豆の揚げ煮	主菜
牛乳	飲み物

理想は一汁三菜

