

給食だより

令和2年 8月31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

暑い日が続きますが、だんだんと日の入りが早くなってきましたね。スーパーでは、梨やぶどうなど、晩夏に旬を迎える果物が並び、新商品のパッケージを見ると、暖色系の秋らしい物が増えてきました。少しずつ夏の終わりを感ずる季節です。

8月から教室配膳が始まり、給食では汁物が久々に登場しました。品川区の給食では、だしやスープは添加物を一切使用せず、削り節や豚骨、鶏がらからとっています。給食室では3月2日以来のスープ作りでした。久々の作業で緊張したそうですが、いつも通りおいしいスープが取れたそうです。気温が高いので、温かい汁物はなかなかはしが進まないかもしれませんが、だしやスープの味を思い出しながら、ぜひ食べてみてください。

9月の行事食 9月9日 ^{ちょうよう}重陽の節句



中国から伝わった行事で、季節の節目となる五節句の一つです。昔から奇数は陽の数字とされ、その最大数である「九」が二つ重なる「重陽」は特におめでたい日と考えられてきました。

現在はあまり一般化されていませんが、平安時代には、菊花を浮かべた菊酒を飲み、無病息災を願いました。

【9月9日（水）の献立】

菊花ごはん、ししゃものごま焼き、豚汁、牛乳



旧暦の9月9日は10月から11月ごろ、ちょうど菊の季節にあたります。そのため、菊を飾ったり、菊酒を飲んだりして、お祝いしたそうです。給食では混ぜご飯の中に、少し菊の花を入れます。

旗台小との共通献立 鹿児島県の郷土料理

荏原五中では、近隣の旗台小学校と連携して、小中共通献立を実施しています。今年度は9月からスタートします。

【9月17日（木）の献立】

奄美の鶏飯、がね、牛乳



鶏だしをかけて食べます

9月の共通献立は鹿児島県の郷土料理です。奄美の鶏飯は、奄美地方の郷土料理です。ごはんには錦糸卵、ほぐした鶏肉、しいたけ、パイナップルや漬けなどの具をのせ、鶏肉でとっただし汁をかけて食べるお茶漬けのような料理です。五中でも人気のある献立です。

初登場のがねは、さつまいもを使ったかき揚げのような料理です。「がね」とは南九州の方言で「カニ」のことです。揚がった姿がカニのように見えることから、そう呼ばれるそうです。※カニは入っていません。



ではなく



さつまいも

9月1日は防災の日



非常食はローリングストックで

ローリングストックとは、災害に備えた食料品などを、日常的に食べて買い足すことをくり返しながらか蓄することです。普段から、缶詰やレトルト食品などを少し多めに備えて、賞味期限をみながら日常的に使って買い足していけば、無理なく備蓄できて、災害時に非常食として活用できます。また、備蓄は古いものから使って補充することで、賞味期限が過ぎて捨ててしまうといった、食品ロスを防ぐことができます。



栄養バランスのとれた食事を目指そう

私たちの体は、私たちが食べたものから作られています。また、生きるためのエネルギーも食べたものから取り入れています。食べ物にはいろいろな栄養素が含まれ、それぞれ含まれる栄養素の種類や量が異なります。丈夫な体をつくるためにも、いろいろな種類の食べ物を組み合わせて、栄養をバランスよくとれる食事をするのが大切です。



栄養バランスのよい食事をするには

食べ物は体の中の働きによって、6つの基礎食品群に分けることができます。このグループからいろいろな食べ物を選んで組み合わせると、栄養バランスの良い食事をするすることができます。

五中の給食黒板も6つの基礎食品別に表示してあります。今日の給食にどんな食品が使われているか、確認してみましょう！

おすすめ

日本型食生活を参考に



日本型食生活とは、ごはんを中心に、肉、魚、牛乳、乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など、多様なおかずを組み合わせ、栄養バランスに優れた食生活です。

まずは、主食、主菜、副菜をそろえることから始め、不足しがちな食品、野菜や海藻、豆類、芋類、などが摂れているか確認してみましょう。