

給食だより 9月号

令和3年8月31日
杉並区立和田中学校
校長 田口克敏
栄養士 金澤千絵

2学期がスタートして1週間ほどが経過しましたが、しばらくは暑い日が続きそうですね。体調に十分注意して過ごしましょう。

給食室内もかなり気温が高く厳しい環境ですが、2学期も皆さんの健康増進に役立てるよう、安全安心で美味しい給食作りに努めていきます。給食室入り口の扉に調理員さんの写真を掲示しました。ぜひ顔と名前を覚えて、校内で調理員さんに会ったときには給食の感想を伝えてみてください。



9月の給食より

国内産食材の日は16日（木）です。

- 防災の日（1日）：9月1日は防災の日です。給食では防災の日にちなみ、1日は「すいとん」が出ます。「すいとん」は小麦粉を少量の水でこねて汁の中にちぎって入れた料理です。備蓄できる小麦粉で作られ、ボリュームがありご飯の代わりになることから、災害時に避難所等で「炊き出し食」として出されます。



- 重陽の節句（9日）：9月9日は五節句の一つ、重陽の節句です。「菊の節句」とも呼ばれ、平安時代の宮中では菊の花を觀賞し、花びらを浮かべた菊酒を飲んで長寿を願いました。9日の給食では食用菊を使った小松菜の菊花和えが出ます。菊の良い香りを味わってみてください。



- 十五夜（21日）：十五夜は、1年で最も美しいとされている「中秋の名月」を鑑賞しながら農作物の収穫などに感謝する行事です。里いもに見立てた月見団子などをお供える風習があることから「いも名月」とも呼ばれます。給食では21日に、里いもと一緒に炊き込んだ里いもご飯と、かぼちゃを練りこんだ黄色い白玉団子を月に見立てたお月見団子汁が出ます。



- 秋のお彼岸（24日）：今年の秋のお彼岸は20～26日です。秋分の日を中日として前後3日間がお彼岸の期間となります。給食では行事食として9月24日（金）におはぎが出ます。「おはぎ」という名前は、秋に咲く「萩」という楕円形の花に見立てていることに由来します。また、古来から赤という色は魔除けの色とされていたことから小豆が用いられます。給食のおはぎは給食室で手作りしたあんこを丸めたものをご飯で包み、その周りにさらにきなこをまぶします。おはぎを食べて邪気払いをしましょう。



生活習慣を見直してみませんか？



毎年9月は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。偏食や不規則な食生活は生活習慣病の発症につながります。

自身の食生活を振り返り、改善・向上のために何ができるか、考えてみましょう。

継続は力なり！

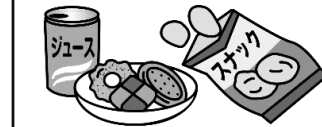
継続してできそうなことから挑戦してみましょう！！

初級

●よくかんで食べる



●お菓子や甘い飲み物をとり過ぎないようにする

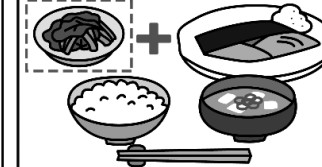


●いつもより多く歩く



中級

●野菜料理を1品増やす



●薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける



●毎朝、ラジオ体操をする



上級

●いろいろな食品をバランスよく食べる



●栄養成分表示を見て食品を選ぶ



●30分以上の運動を週2回以上行う



☆豚肉クイズ答え☆

給食だより8月号に載せた豚肉クイズの答えです。いくつ正解できましたか？

かた

前足の上の部分で、少しかたい。脂肪分が多少あり、とてもよい味が出るため、シチューやカレーなど煮込み料理に。

かたロース

赤身に脂肪が混ざり、かためでコクがある。うす切りやかたまりなどさまざまな切り方で、しょうが焼きや焼豚など、幅広く使われる。

ロース

背中部位。外側に脂肪があり、赤身はきめが細かく、やわらかい。トンカツやしゃぶしゃぶなど広く使われている。ロースハムの原料にもなっている。

すね

足の部位。色が濃くてかたいので、煮込んでやわらかくする。煮込み料理やひき肉に。

ばら

おなかの部位。赤身と脂肪が層になっていて、別名を「三枚肉」という。骨つきのものはスペアリブ。濃厚な味なので、カレーや角煮などの煮込み料理に。

もも

足の上。脂肪が少なく、赤身が中心でややかため。ソテーや酢豚などに合う。ボンレスハムの原料にもなっている。

ヒレ

ロースの内側の部位。きめが細かくてやわらかく、脂肪分が少ない。またビタミンB₆が豊富。ヒレカツなど油を使う料理に合う。

そともも

おしりに近い部位。よく運動する場所のため、きめがあらく、かたくて色も濃い。うす切りにして炒め物や煮込み料理に。

