

食育だより



令和7年
9月号

大田区立中萩中小学校
校長 山口 勝己

目標：食事の後片付けをきちんとしましょう

立秋も過ぎ、暦の上では秋ですが、9月はまだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残って、なかなか本調子に戻らない人も多くいることでしょう。規則正しい生活リズムを整え、食事もしっかりとって体調を整えましょう。

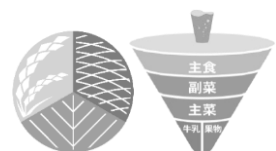
食器を美しく並べて食べていますか？

～配膳のはなし～

食器はランチョンマットやトレイの上であれば、どこに並べてもよいというものではありません。日本での食器や料理の並べ方のスタイルは、室町時代に成立した「本膳料理」にさかのぼるとされます。給食でも、日本料理の基本的な型を踏まえた並べ方で指導しています(ただし、左利きの子の場合は食べやすいように左右を入れ替えて調整することもあります)。

おかず(主菜・副菜1)

ご飯と汁物の奥に置く



牛乳・くだもの・デザート

配膳表のとおり奥に置く

汁物(副菜2)

手前の右側に置く

ご飯(主食)

手前の左側に置く

はし

はし先を左に向け、手前の真ん中に置く

敬老の日、食生活を見直してみませんか？

敬老の日は、健康によい昔ながらの食事のよさを見直し、また家族や地域の人との交流を深めるよい機会となります。日頃の食事や食生活をもう一度見直してみましょう。

ご飯を中心とし、野菜や魚、大豆製品をたくさんとる日本型の食事のよさを見直そう！



家族の団らんや世代の違う人との交流を通して、心を豊かにし、社会性やマナーを身に付けよう！



地域の伝統料理や特産物を知り、地域でとれた旬の新鮮な野菜や魚をたくさん食べよう！



今月の給食

<重陽の節句>

9月9日は重陽の節句です。別名「菊の節句」とも呼ばれています。平安時代に中国から伝わった行事のひとつです。菊の花には邪気を払ったり、長寿の効果があると信じられ、菊の花を鑑賞したり、お風呂に浮かべたり、菊の花の入った料理を行事食として食べたりします。給食では、菊の花びらが入った「菊花おひたし」を食べます。

<沖縄料理>

19日は沖縄料理を食べます。「シシジューシー」の「シシ」は「豚肉」、「ジューシー」は炊き込みご飯という意味です。豚肉と昆布、干しシイタケが入った炊き込みご飯はうま味の相乗効果で美味しくなります。「イナムドゥチ」の「イナ」は「イノシシ」、「ムドゥチ」は「もどき」という意味です。かつてはイノシシの肉で作っていた料理が豚肉を使って作られるようになったことからこの名前が付けました。豚バラ肉を使った野菜たっぷりの汁物です。「ちんすこう」は沖縄の伝統菓子です。昔、琉球王朝時代は王族や貴族が祝い事で食べる菓子として珍重されていました。今は色々な味のちんすこうがありますが、ミネラルを多く含んだ沖縄産黒砂糖を使ったものを給食室で作ります。

<季節の献立・さんま>

30日は9月～10月に旬を迎えるさんまを食べます。さんまは栄養価が高く、DHAやEPAなど血液をさらさらにする働きがある不飽和脂肪酸を多く含みます。給食室の大きな釜に昆布を敷き、その上にさんまを並べコトコトと骨まで食べられるように柔らかく煮ます。