



9月給食たより

平成 28 年 9 月 1 日
 北区立王子桜中学校
 校長 富張 雄彦
 栄養士 飯田 理沙



長いようで、あっという間に夏休みが終わり、学校が再開しました。

1・2年生は楽しい思い出が、3年生は悔いのない受験勉強ができたでしょうか？
 暦の上では秋ですが、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。夏の疲れも出てくる頃ですので、「早寝・早起き・朝ごはん」でしっかり体調を整えましょう！



食事に ま・ご・わ・や・さ・し・い を取り入れよう♪



「まごわやさしい」食事とは、健康に良い食材の頭文字を覚えやすく並べたものです。見てみると、和食の定番食材ばかりですね。ぜひ積極的に食べましょう！

まめ 豆類・豆製品 (大豆、小豆、豆腐、納豆など)	ごま 種実類 (ごま、アーモンド、ピーナッツなど)	わかめ 海藻類 (わかめ、ひじき、のりなど)
やさい 野菜類 (緑黄色野菜、淡色野菜)	さかな 魚介類 (魚、小魚、貝など)	しいたけ きのこと類 (しいたけ、しめじ、えのきなど)
	いも いも類 (じゃがいも、さつまいも、里芋など)	

世界友だちプロジェクト～キプロス共和国の食文化～

キプロスはギリシャ系住民が多いため、ギリシャとの共通点が多い国です。



- 【特徴】
1. 魚介類が豊富 (地中海に囲まれているため)
 2. 「ハルミーチーズ」という塩気の強いチーズが有名
 3. 色々な種類のお肉 (肥沃な大地のため)

郷土料理：京都府・兵庫県



兵庫県の県章



京都府の県章



9月30日は、京都府の「まつぶた寿司」*手作り豆腐」と兵庫県の「ばち汁」です。
 まつぶた寿司とは、お祝いの席で食べられる料理で、長方形の箱に詰めて提供される、サバそぼろ入りのちらし寿司です。
 ばち汁とは、そうめんを作る時にできる「ばち」という部分が入った汁です。(そうめんを伸ばす時にできる両端U字部分)

ちょうよう 重陽の節句 (9月9日)

葉や栗を飾ったり、食べたりすることで無病息災を祈る日です。
 日本で古くから縁が良いとされる陽(奇数)が重なる日、最も大きな奇数の日のため「重陽」と呼ばれます。

- ・葉…邪気を払うとされている花。
- ・栗…旧暦では栗の収穫期。庶民の間では収穫祭として祝った。



世界の料理：アメリカ



9月はアメリカの「チリコンカン」です。チリコンカンとは、ひき肉とタマネギを炒め、そこにトマト、チリパウダー、水煮した豆などを加えて煮込んだ料理です。
 19世紀半ばにテキサス州で生まれ、「州の料理」として指定を受けているアメリカ料理です。

十五夜 (9月15日)

十五夜とは、「月が最も美しく見える日」です。ススキを飾り、お供えした団子を食べるお祝いです。
 その理由は…
 ☆ススキ…月の神様の依り代は稲穂。この時期はまだ稲穂がないため見た目が似ているススキを飾る。
 ☆団子…秋の収穫の感謝を祈り、お月様にお供えする。月からのパワーをもらうため、お供えした団子を食べる。

7月26日(火)に調理実習を行いました！

事前に参加者を募り、7月26日(火)に本校の家庭科室にて、調理実習を行いました。これは、北区教育ビジョン2015「給食から学ぶ食事の力」プロジェクト(健やかな体育成プロジェクト)の取り組みにより行われたものです。昨年度から、区内中学校3校ずつが輪番制で実施しています。



生徒たちは、和食や出汁についての講義を聞いた後、「出汁」を使った和食作りを行いました。全員が一生涯懸命に取り組み、この班も美味しそうな料理が出来上がっていました。完成した料理は、校長先生・副校長先生など先生方にも召し上がっていただきました。