

給食・食育だより



令和7年8月29日
江東区立大島中学校

給食開始に向けて、準備万端！

いよいよ夏休みが明けて、また給食が始まります。給食の再開に向けて、給食室では夏休み中に準備を行いました。



- ・普段は中々できない高い場所の清掃をしました。
- ・夏休みの間に保管していた食器を給食開始の直前に、漂白して丁寧に1枚ずつ手洗いをしました。食缶や食器具なども全て洗ってから、給食再開の準備が整います。



他にもグリストラップの清掃、ガスバーナーの清掃・点検、調理機器のメンテナンスなどを専門の業者さんをお願いして実施しました。リフレッシュした給食室で夏休み明けからも安全で美味しい給食を作っていきます。

給食レシピ ~揚げポテトのハニーサラダ~

【食材】4人分

- ・揚げ油…適量
- ・じゃがいも…中2個ほど(300g)
- ・塩…少々 2回くらい
- ・きゅうり…4/5本(80g)
- ・人参…中1/5本(32g)
- ・酢…小さじ2弱(8.8g)
- ・サラダ油…小さじ2
- ・塩…1つまみと少々(0.8g)
- ・はちみつ…小さじ1強(8g)
- ・からし粉…少し(0.4g)



【作り方】

- ①じゃが芋は千切りにして、油で揚げて塩をふるう。
- ②人参は千切り、きゅうりは半分に切ってから斜めに切る。人参は水から茹でる。きゅうりはサッと茹でこぼす。
- ③野菜の水気をよくきって冷ましておく。
- ④酢~からし粉までを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ⑤揚げた芋、野菜とドレッシングをよく和える。

※ドレッシング用の調味料は、一度加熱しておく、酢の酸味がやわらかくなるので、食べやすくなります



さいがい 災害に備えて

9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き売り切れ…ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことで安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたらずいす「ローリングストック」で無理なく備えましょう。

「日常備蓄」については東京都の「東京防災」がとても参考になります



お役立ち 備蓄食品一口メモ(一例)

水



生命維持に必要な水分量は年齢や体重によって変わりますが、1日1人3リットルが目安となります。

野菜ジュース



野菜不足を解消。ビタミンや無機質(ミネラル)がとれます。冷凍保存すると保冷剤の代わりにもなります。

チーズ・かまぼこ



初期の支援物資は炭水化物系が中心になってしまいがち。常温保存できるかまぼこやチーズなどの高たんぱく食品が役立ちます。

お菓子



米菓子やひと口ようかんは誰にでも好まれ、個別包装がおすすです。乾燥野菜や果物のチップスなども気分転換になります。



お彼岸とおはぎ

お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日の前後7日間のことをいいます。古くから、お墓参りをして先祖供養をする風習があります。また、「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりを感じる時期でもあります。お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆のあんを包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんで呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。



萩の花 秋 おはぎ 牡丹の花 春 ぼたもち



感謝の気持ちを持って食べましょう

食べ物の命をいただいていること、食事ができるまでにはたくさんの方が関わっていることを忘れずに、食べられる人はなるべく残さず食べましょう。

