

9月給食だより

平成30年 9月
流山市立西初石中学校
流山市立常盤松中学校

長かったような短かったような夏休みも終わり、2学期が始まりました。
暦の上ではすでに秋ですが、まだまだ暑い時期が続きます。また、夏の疲れが出て体調をくずしやすい時期でもあるので、体調管理をしっかりとして元気に過ごしてください。

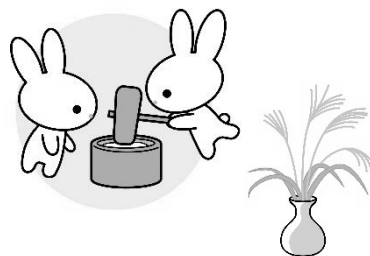


お月見をしましよ

十五夜は、旧暦の8月15日にあたり、この日に出る月は1年のうちで最も美しい満月であるとされています。「中秋(ちゅうしゅう)の名月」とも呼ばれますが、これは“秋の真ん中に出る月”を意味する言葉です。旧暦では、1月～3月を春、4月～6月を夏、7月～9月を秋、10月～12月を冬としており、8月は秋のちょうど真ん中であるためそう呼ばれるようになりました。現在では、十五夜の前後に出る満月を中秋の名月としており、今年は9月24日(月)にあたります。

また、お月見には、これから始まる収穫期を前にして、収穫を感謝する意味合いもあります。そのことから、稲穂に見立てたススキ、月に見立てたお団子と、その時期に収穫される農作物をお供えます。十五夜ではその代表がいも(里いも)のため「いも名月」とも呼ばれます。

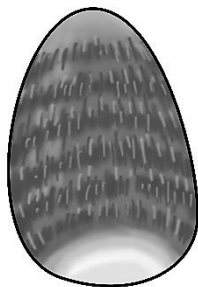
★ 20日(木)に、一足早い『お月見献立』を予定しています。お月見団子として「みたらし団子」と、いも名月にちなんだ「里いものみそ汁」にしました。



食材メモ：里いも

ねっとりとした食感とぬめりが特徴的な里いも。秋から冬にかけてが旬の食材です。

皮をむくときに手がかゆくなってしまうのも特徴のひとつですが、これはシュウ酸カルシウムという成分によるものです。手袋をすることで防ぐことができますが、その他に、塩水や酢水で手を湿らせることで和らぐとされています。



< 五節句 >

- 1月7日 「人日(じんじつ)の節句」 … 七草がゆ
- 3月3日 「上巳(じょうし)の節句」 … 桃の節句・ひなまつり
- 5月5日 「端午(たんご)の節句」 … こどもの日
- 7月7日 「七夕の節句」
- 9月9日 「重陽(ちょうよう)の節句」 … 菊の節句

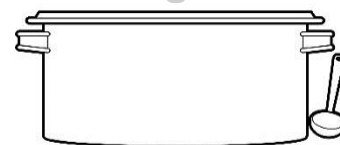
節句とは？

唐の時代、中国では季節の変わり目を「節」といいました。それが日本に伝わり、日本の風土や農耕を行う生活の風習が合わさったものが始まりとされています。五穀豊穡(ごこくほうじょう)、無病息災、子孫繁栄などを祈り、お供え物をしたり、邪気をはらったりする行事です。

9月9日の「重陽の節句」では、お酒に菊の花を浮かべた菊酒を飲んだり、菊の花を愛でたり、といったことが行われていたそうです。古くから中国では菊は不老長寿の薬とされていたことから、長寿を願う意味合いがあるといわれています。

★ 7日(金)は、『重陽の節句献立』を予定しています。食用菊を使った「菊花あえ」にしました。

9月の献立より



トマトと卵のワンタンスープ

トマトの酸味とうま味を卵がまろやかにしてくれた中華スープです。ワンタンを包むことはできないので、皮のみ使っています。

< 1人分量 (g) >

- ・ 鶏肉 10
- ・ 酒 1
- ・ ワンタンの皮 15
- ・ トマト 25
- ・ チンゲン菜 10
- ・ 長ねぎ 10
- ・ 鶏卵 20
- ・ 液体中華スープ 13
- ・ しょうゆ 2
- ・ 酒 1
- ・ 食塩 0.5
- ・ こしょう 0.03
- ・ 水

< 作り方 >

- ① 具材を切ります。
鶏肉: 3cm(給食ではあらかじめ切られたものが納品されています)
トマト: 湯むきして2cm、チンゲン菜: ボイルして2cm、
長ねぎ: 斜めスライス、ワンタンの皮: 対角に1/4カット
- ② 鍋に水をはり、鶏肉を加熱します。
- ③ 調味料を加えます。このとき、よくアクをとっておきます。
- ④ 溶いた卵を加え、ワンタンをほぐし入れます。
- ⑤ トマト、長ねぎ、チンゲン菜を加えます。
- ⑥ 温度を測ります。

★ 学校給食では、『中心温度が1分間85℃以上になっていることを確認する』のが決まりになっています。

★ 給食では、液体の中華スープベースを使用していますが、ご家庭では粉末の中華風調味料等をご使用ください。商品によって食塩の量が異なるので、調味料の量は味をみて加減してください。

