



給食だより

令和7年9月
西条市立西条東中学校

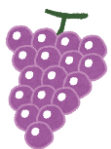
食べ物ひと言メモ

～ブドウ～

【分類】ブドウ科ブドウ属

【原産地】中近東地方

ぶどうの主な産地は、山梨県、長野県、山形県、岡山県です。旬は8月～10月で、品種によって異なります。



新学期がスタートしました！

2学期には、学習発表会など、たくさんの行事があります。楽しい思い出を残すためにも、健康で元気に過ごすことが大切です。

早寝・早起き、そして三食しっかり食べて、生活のリズムを整えましょう。



夏場に起きやすい食中毒に注意！

最近の食中毒は、ノロウイルスの影響で冬場の発生が多くなっていますが、夏場は細菌性の食中毒が多く発生するので油断は禁物です。カンピロバクターやサルモネラ、腸炎ビブリオなどの細菌性食中毒は、食品中などで菌が増殖したり、細菌から毒素が発生したりして起こります。

食中毒を予防するために

増やさない

菌を

食品購入後は、すぐに冷蔵庫に入れましょう！



つけない

菌を

基本は手洗いです！

食事や調理の前には石けんでしっかり手を洗いましょう！



やっつける

菌を

調理の時は食品を十分に加熱しましょう！



手洗いポイント！

指の間

指先と爪

手首

石けんを必ず使おう！



世界の食文化

～中国～



中国は人口の多い国で、90%が漢民族で、ほかに55の少数民族が暮らしています。日本の約 26 倍もある国土は広大で、北東部は冷帯、北西部は乾燥帯、東部の大部分は温帯と、気候は変化に富んでいます。

北京料理

北京料理は、宮廷料理として発達しました。北京は寒くて乾燥した地域なので、脂っこく塩味を中心とした濃い味付けが特徴です。代表的な料理としては「北京ダック」が有名です。



広東料理

広東料理は、穀物や野菜、魚介類などの豊富な食材を、あっさりとした味付けするのが特徴です。

お茶を飲みながら点心を食べる「飲茶」という習慣が生まれたのもこの地域です。



上海料理

上海料理は、中国東部の料理全般をさします。米の収穫が多い地域なのでご飯に合うようなコクのある味付けが特徴です。また、魚介類を使った料理が多く、「上海ガニ」が有名です。



四川料理

四川料理は、長江上流域の郷土料理です。湿度の高い地域では、辛い物を食べて汗をかくことが、健康によいとされ、四川料理が辛い理由のひとつで、「麻婆豆腐」が有名です。



～中国保定市友好バーガー～

＜材料4人分＞

バーガーパンズ ……100g
牛肉薄切り ……200g
玉ねぎ ……1/2 個
おろし生姜 ……小さじ1
炒め油 ……小さじ1
豆板醤 ……少々
さとう ……大さじ1
赤みそ ……小さじ1
しょうゆ ……大さじ1/2
コーラ ……50ml

キャベツ ……150g
きゅうり ……30g
ピーマン ……1/2 個
ゆで塩

作り方＞

- ① フライパンに油を熱し、おろし生姜と牛肉、薄切りにした玉ねぎを炒め、調味料を加えて煮汁がなくなるまで煮る。
- ② キャベツ、きゅうり、ピーマンはせん切りにしてゆで、水に取って冷やして絞る。
- ③ バーガーパンズに①の肉と②の野菜をはさむ。

9月21日は西条市と保定市が友好都市になった日です。中国ではロバ肉を食べるのが一般的です。保定市では、ロバ肉を使った「ロバ肉バーガー」がソウルフードとして食べられています。