

給食だより 9月

秋の行事食に親しもう!

令和7年9月号
練馬区立開進第二小学校
校長 椿田 克之
栄養士 大瀧 寛子

みなさんは9月9日の「重陽の節句」を知っていますか？桃の節句(3月3日)、端午の節句(5月5日)と同じ五節句の1つですが、あまりなじみがないかもしれません。9月9日は「菊の節句」ともいわれる重陽の節句にちなんで、給食では菊にみたてた「菊花しゅうまい」を出します。

世界一の長寿国・日本の伝統食について知ろう!

四方を海に囲まれた日本で、春夏秋冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、私たちの祖先は、この国の風土に適した料理を作り上げ、受け継いできました。ご飯(米)を中心に、おかずと汁物を組み合わせる献立が特徴で、とくに「まごわ(は)やさしい」の頭文字で表される食べ物がよく使われる日本の食卓は、日本人の長寿を支えるものとして、その価値があらためて見直されてきています。



ま 豆類や大豆製品 	ご ごまなどの種実類 	わ(は) わかめなどの海そう類
や 野菜類 	さ 魚など魚介類・小魚類 	し しいたけなどのきのこ類
い いも類 		

給食でも「まごわ(は)やさしい」の食材を積極的に取り入れています。
※ただし、食物アレルギーの観点から練馬区ではくるみなどいくつかの種実類は使用していません。

さいがい 災害に備えて

9月1日は「防災の日」です。災害はいつ起こるかわかりません。学校でも定期的に防災訓練を実施しています。

今、家庭で使う食料品や生活必需品を日頃から少し多めに備えて、なくなったらいきなり「ローリングストック法」などを実践しながら、災害時に役立てていこうとする「日常備蓄」の考え方が広く提唱されています。ただし、食料品については賞味期限などもよく確かめ、無駄なく入れ替えましょう。



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リットルが目安量となります。	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。常温保存のできるかまぼこやチーズなど高たんぱく食品が役立ちます。	菓子 米菓子や、ひと口ようかんは誰にでも好まれ、個別包装がおすすめです。乾燥野菜や果物のチップスなども気分転換になります。
--	--	--	--

まいにち 毎日の給食、みんなの工夫でおいしさアップ!

たのしく食べられる雰囲気を作ろう!

大声で騒いだり、勝手に動き回ったりすると周りの人は落ち着いて食べることができません。テーブルクロスを敷いたり、先生にお客様になってもらったりするなどの工夫も楽しいですね。

みんなで一緒に楽しめる話題を選ぼう!

楽しく会話をして、みんながニコニコして食べられると食事はさらにおいしくなります。人のいやがる話や汚いものの話など、食べる場所にふさわしくない話題は避けましょう。

「おいしい!」は楽しく食べるまほうの言葉!

料理をほめ、おいしく食べていると、苦手な食べ物がある人も挑戦しやすくなります。食べ物を深く味わう感性や教養を磨き、「言葉のスパイス」をたくさん給食にかけていきましょう。