

9月 給食だより

令和 7年 9月 1日
練馬区立光が丘四季の香小学校
校長 繁田 幸江
栄養士 隼 瀬 里 香

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。立秋をすぎ、暦の上では秋になってい
ますが、厳しい暑さはしばらく続くようです。休み明けは体調不良が起こりやすくなるよう
です。早起きを心がけ、規則正しい生活リズムに戻すことで体調を整えましょう。朝ごは
んを食べてから登校して、2学期も元気に過ごしてほしいと思います。

9月の献立から



★9月9日 重陽の節句献立

9月9日は五節句のひとつである「重陽の節句」です。「菊の節句」ともいい、各地で菊祭
りが行われます。給食では菊の花をイメージして「菊花しゅうまい」を作ります。ひき肉を
団子状に丸め、細く切ったしゅうまいの皮をまぶしつけて蒸したものです。



★9月19日 大阪府の郷土料理

4月から10月まで大阪府で「大阪・関西万博」が開催されています。万博は世
界中からたくさんの人や国、地域が集まって行われるイベントで、日本では20年
ぶりの開催となっています。夏休み中に遊びに行ってきた人がいるかもしれませんね。今月
は大阪府にちなんだ料理を作ります。「かやくご飯」は米と一緒に野菜や肉などを炊き込む
もので、炊き込みご飯、五目ご飯ともいわれます。冷めてもおいしく、具がたくさん入っ
ていて材料を無駄なく使いきれることなどから大阪府ではよく食べられているのだそう
です。

★9月22日 お彼岸献立

今年のお彼岸は9月20日から26日です。お彼岸は春と秋の2回あります。お墓参りを
してご先祖様に感謝の気持ちを伝える期間とされています。お彼岸のお供えものとして「お
はぎ」や「ぼたもち」があります。どちらも同じ食べ物ですが、秋のお彼岸には萩の花が咲
くので「おはぎ」、春は牡丹が咲くので「ぼたもち」といいます。22日には萩の花をイメ
ージして「萩ごはん」を作ります。また秋はなすがおいしくなるので、「なすのはさみあげ」
を作ります。

7月に使用した主な食材の産地

○たまねぎ	兵庫県	○にんじん	千葉県	○青梗菜	茨城県
○ほうれん草	群馬県	○大根	青森県	○きゅうり	八王子市
○にんにく	青森県	○ピーマン	町田市	○小松菜	瑞穂町
○もやし	栃木県	○キャベツ	群馬県	○長ねぎ	茨城県
○ごぼう	青森県	○じゃがいも	練馬区	○とうがん	町田市
○れんこん	茨城県	○しょうが	茨城県	○りんご	青森県
○枝豆	立川市	○かぼちゃ	立川市	○パレンシアオレンジ	和歌山県
○えのき	長野県	○とうもろこし	立川市	○こだますいか	新潟県



食の備えを見直しましょう



1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、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つて売り切れ…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と安心です。

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、食べたらいっぱい「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



水は必需品!
1人1日3Lが目安です。

食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。

缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



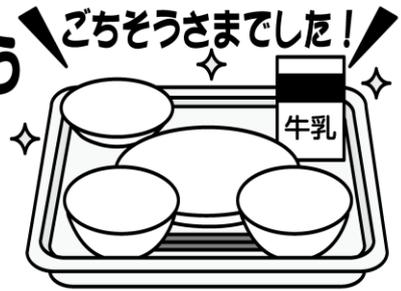
数品を同時に作れて水を節約できる**湯せん調理**がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。



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人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。



お願い

給食当番はマスクを付けて配膳します。食品保存用のジッパーバッグやポリ袋などに清潔なマスクを数枚入れて、常にランドセルに入れておいてください。

