

# 9月 給食だより

令和 6年 9月 2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

夏休みが終わり、2学期が始まりました。立秋をすぎ、暦の上では秋ですが、まだ残暑の厳しい日が続きます。休み明けは体のだるさを感じたり、体調不調が起こりやすくなります。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

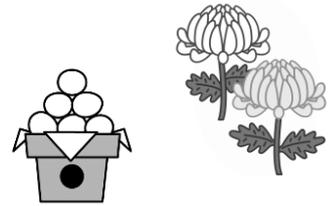


### ★9月9日 重陽の節句献立

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「菊花蒸し」を作ります。ひき肉を団子状に丸め、ターメリックで黄色にしたもち米をまぶして蒸したものです。

### ★9月17日 十五夜献立

すすきと共に供える里いもや月見団子を取り入れた献立です。団子はみたらしのタレをかけていただきます。



### ★9月19日 北海道の郷土料理

北海道でおなじみの料理「スープカレー」を作ります。さらっとしたスープに大きめに切った野菜や肉が入っているのが特徴で、スプーンですくったご飯をスープに浸して食べるのが本場の食べ方なのだそうです。また、北海道はじゃがいもの生産量が日本全体の8割近くを占めています。給食ではじゃがいもを使って「チーズいももち」を作ります。

### ★9月26日 秋の味覚のデザート

秋になるとさつまいもやくだものおいしくなって、お店にたくさんの種類が並びようになります。蒸してやわらかくしたさつまいもをつぶし、りんごをまぜたものを春巻ききの皮で包んで油で揚げます。あまずっぱい具とパリッとした春巻ききの皮の歯触りが楽しいデザートです。

## お月見を楽しんでみませんか？

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。



2024年の十五夜は9月17日です。



# 「ローリングストック」で無理のない備蓄を!



夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



## ローリングストックのポイント

### 備える

#### 水

- 1人1日3リットル × 3日以上必要。



#### 食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。



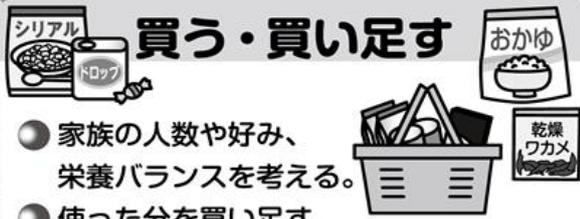
#### その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。



### 買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。



### 食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。



### 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。



### 7月に使用した主な食材の産地

○しょうが	高知県	○じゃがいも	茨城県	○ズッキーニ	長野県
○にんにく	青森県		長崎県	○とうがん	神奈川県
○にんじん	茨城県	○もやし	栃木県	○なす	八王子市
	青森県	○れんこん	茨城県	○えのきたけ	長野県
○玉ねぎ	兵庫県	○はくさい	長野県	○ほうれん草	栃木県
○小松菜	埼玉県	○長ねぎ	茨城県	○かぼちゃ	町田市
○大根	青森県	○にら	栃木県	○りんご	青森県
	北海道	○きゅうり	群馬県	○こだますいか	神奈川県
○ピーマン	茨城県	○ごぼう	青森県		
○きゃべつ	群馬県	○セロリ	長野県		