

9月 給食だより

令和7年度9月号

練馬区立上石神井北小学校

校長 濱中 一

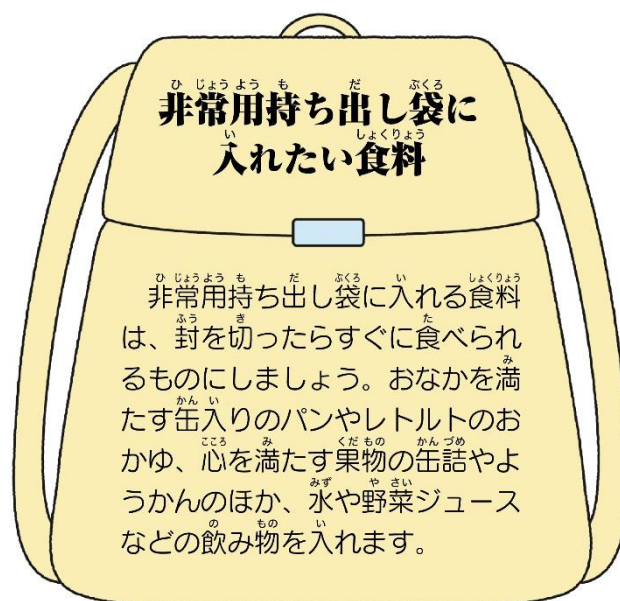
栄養士 稲見 彩美

2学期がはじまりました。暑さの厳しい夏休みでしたが、生活リズムは乱れていませんか。「早寝早起き朝ごはん」のリズムを整えることで、生活リズムを取り戻すことができます。

また、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。この機会に防災について考えたり、備えたりしましょう。



「早寝早起き朝ごはん」シンボルマーク



備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- ☐ 米（無洗米が便利）
- ☐ レトルトごはん・おかゆ
- ☐ アルファ化米
- ☐ 缶入りのパン
- ☐ 粉物（小麦粉など）
- ☐ 乾めん（そうめん、パスタなど）
- ☐ もち



【主菜】

- ☐ 肉、魚、豆の缶詰
- ☐ カレーなどのレトルト食品
- ☐ 乾燥豆
- ☐ 【副菜】
- ☐ 野菜の缶詰、瓶詰
- ☐ 切り干しだいこんなどの乾物
- ☐ 日持ちする野菜



【果物・菓子】

- ☐ ドライフルーツ
- ☐ 果物の缶詰
- ☐ チョコレート



【飲料】

- ☐ 水
- ☐ 茶
- ☐ ジュース



【調味料】

- ☐ 砂糖 ☐ 塩
- ☐ 酢 ☐ しょうゆ
- ☐ みそ



やっぱり睡眠も大切です



夕方^{ゆうがた}に眠気^{ねむけ}を感じる場合^{かん}、睡眠不足^{すいみんぷそく}の可能性^{かのうせい}があります。睡眠不足^{すいみんぷそく}が続くと記憶力^{きおくりよく}や体の抵抗^{からだ ていこうりよく}力が下がるので、十分な睡眠時間^{じゅうぶん すいみんじかん}を確保^{かくほ}することが大切です。早寝早起き^{はやねはやお}で生活リズム^{せいかつ}を整えて、朝に勉強^{べんきょう}するのも効果的^{こうかてき}です。

こんげつ ぎょうじきゅうしょく ～今月の行事給食～

このか 9日(火)

ちょうよう せつく … とり きく 「鶏つくねの菊あんかけ」

古来中国では、「奇数＝縁起の良い陽の数」とされていました。奇数の中でも、一番大きい「9」が重なる9月9日は、「重陽」としてお祝いされていました。菊の節句とも呼ばれることから、菊の花を使ってあんかけを作る予定です。

12日(金)

きょうどりょうり とっとりけん 郷土料理 ～鳥取県～ … 「あじのらっきょうタルタル」

鳥取県は、らっきょうの栽培が有名です。特に、鳥取砂丘に隣接する地域で、盛んに栽培されています。らっきょう漬けを使ったタルタルソースを作る予定です。

18日(木)

せかい りょうり 世界の料理 ～アメリカ～

「スロッピージョー」とは、ミートソースをパンにはさんで食べる、アメリカのハンバーガーです。また、「チャウダー」はアメリカで親しまれているスープです。あさりを使った「クラムチャウダー」が有名ですが、給食では、ホタテを使って、チャウダーを作ります。

19日(金)

あき ひがん はぎ はな 秋のお彼岸 … 「萩の花ごはん」

9月20日～26日は、秋のお彼岸です。秋のお彼岸のころには、萩の花が咲くので、「おはぎ」をお供えします。給食では、萩の花をイメージして、黒米を入れたご飯を炊きます。