



食育だより

令和8年度9月号
練馬区立開進第一中学校

9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きます。夏の疲れが出ないよう、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

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。



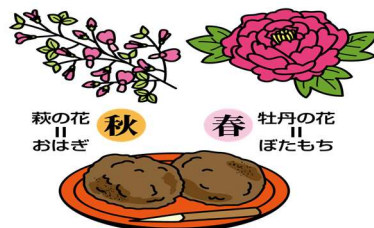
お彼岸とおはぎ

お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日の前後7日間のことをいいます。古くから、お墓参りをして先祖供養をする風習があります。また、「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりを感じる時期でもあります。

お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆のあんで包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんだ呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。



2026年の十五夜は9月25日です。



「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

1923年9月1日に関東大震災が発生したことになみ、9月1日は「防災の日」です。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日分以上必要。



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。



おいしく楽しく食べるために！

食事のマナーを守りましょう



食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。



おはしは正しく持ちましょう

- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ



姿勢をよくしましょう



- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける



おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ



- 大きいお皿は手を添えて食べる



- ★食べやすい大きさにしてから口に入れましょう



- ★口を閉じてよくかんで食べましょう



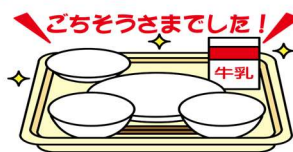
- ★早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう



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。



9月の使用食材の予定産地

- 牛乳 ・東京都教育委員会から指定された牛乳業者より購入しています。
練馬区は、株式会社協同乳業より購入しています。
- 米 ・「令和7年産 宮城県産ひとめぼれ」を購入しています。
- 野菜 ・大根/山形 人参/千葉 ごぼう/埼玉 じゃがいも/静岡 ねぎ/青森 たまねぎ/北海道 たけのこ/熊本
にんにく/青森 キャベツ/群馬 もやし/栃木 にんじん/徳島 しょうが/高知 小松菜/埼玉 きゅうり/山形
しめじ/長野 チンゲン菜/静岡 セロリー/静岡
- 肉 ・豚肉/青森 鶏肉/岩手 鶏ガラ/岩手 豚ガラ/埼玉
- 魚 ・さば/ノルウエー えび/インドネシア カレイ/ノルウエー さま/北海道

* 今月の献立から *

9月14日(月) ☆お好みバーグ☆

見た目がお好み焼きのようなハンバーグで、子供たちにも人気がある献立です。

材 料(4人分)

- ・豚ひき肉 240g
- ・キャベツ 2 枚
- ・ゆで大豆 20g
- ・玉ねぎ 1/2 個
- ・紅しょうが(みじん切り大さじ 1)
- ・パン粉カップ 1/2 弱
- ・塩・こしょう各少々
- ・油適宜

- ・トマトケチャップ大さじ 1 強
- ・中濃ソース大さじ 1 と 1/3
- ・砂糖 大さじ 1
- ・しょう油小さじ 2/3、水大さじ 1
- ・水溶き片栗粉小さじ 1/2
- ・青のり・けずり節適量

作 り 方

- ①キャベツ・玉ねぎ・大豆は、みじん切りにする。
 - ②ボールに①と豚ひき肉・紅しょうがのみじん切り・パン粉・塩・こしょうを入れ、粘りが出るまでよく練る。
 - ③②を4等分し、丸形に整え、真ん中をくぼませる。
 - ④天板に薄く油をぬり、200℃のオーブンで約 15 分間焼く。
 - ⑤鍋に調味料 A を煮立てソースを作る。
 - ⑥焼き上がったハンバーグにソースをぬり、青のり・けずり節をかける。
- ※オーブンの代用にフライパンでも良いです。