

給食だより

令和7年度9月号 大泉第二中学校

令和7年8月25日

校長 遠藤 正樹

栄養士 毛利 光子



夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まります。
まだまだ残暑が厳しいのでしっかりと水分補給をしましょう！

9月1日は 防災の日 非常食について考えよう！



9月1日は、防災の日です。いつ起こるかわからない災害に備えて、備蓄について家族で話し合いましょう。災害時は、過去の経験から、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流が止まり、食品が店頭と並ぶまで1週間以上時間を要する、といったことが想定されます。

家族の人数分の食品を、3日～1週間分程度、備蓄するのが望ましいです。家族それぞれで自分の好みに合った非常食を揃えておきましょう。精神的に緊張感を覚えやすい災害発生時にも、食事が癒しを与えてくれます。

©少年写真新聞社2025

非常食を食べる日をつくろう！

非常食を月に1回程度、消費する習慣をつけると、賞味期限が切れてしまうことを防げます。また、非常食をあらかじめ食べておくことで、実際の味や、食べる際に必要なものもわかります。



©少年写真新聞社2025



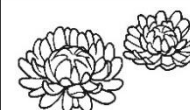
の献立より

◇9日(火) 重陽の節句

しめじご飯・菊花蒸し・吉野汁・牛乳

重陽の節句は、9月9日に行われる日本の五節句の一つで、別名「菊の節句」とも呼ばれます。

給食では菊の花に見立てて作った「菊花蒸し」を出します。菊花蒸しは、挽肉と調味料をよく練って作った肉団子に、ターメリックで黄色く色付けしたもち米をまぶし、蒸して作ります。



重陽の節句

9月9日は重陽の節句で、五節句のうちのひとつです。古代中国では、「九」が重なるとてもめでたい日、縁起のよい日とされていました。日本に伝わると、平安時代には、宮中の儀式にも取り入れられるようになりました。

重陽の節句は、菊の節句ともいわれ、長生きを願います。重陽の節句に、菊のあえ物を食べてみてはいかがでしょうか。



©少年写真新聞社2025

◇19日(金) 食育の日(毎月19日)

ナシゴレン・ソトアヤム(チキンスープ)・つぶつぶみかんゼリー・牛乳

今月の食育の日は「インドネシア」がテーマです。

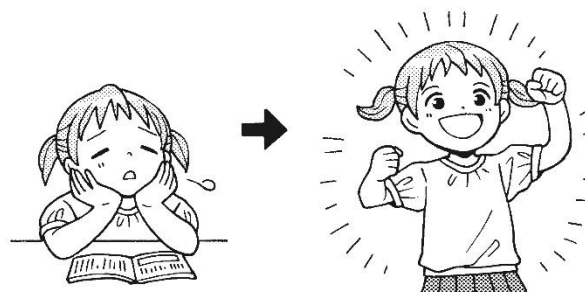
インドネシアの家庭料理といえば「ナシゴレン」と「ソト・アヤム」です。「ナシゴレン」は、チャーハンのようなご飯料理で、インドネシア語で「ナシ」は「ご飯」、「ゴレン」は「油であげる、いためる」という意味があります。また、「ソト・アヤム」は、スパイスのきいている鶏肉のスープです。

◇22日(月) 旬の食材 巨峰

あぶたま丼・えのきのすまし汁・巨峰とジャイマカット・牛乳

巨峰の旬は8～10月頃で、ハウス栽培のものは5月下旬～7月頃出始めます。皮の色が濃くなり、「ブルーム」と呼ばれる白い粉がたくさんついていて、味がよく鮮度がいい証拠です。旬の果物を美味しくいただきましょう。

夏の疲れが残っていませんか？



9月になりましたが、まだまだ暑い日が続く、夏の疲れが残っているような子どもたちも見られます。夏の疲れを解消するには、疲労の回復や予防に欠かせないビタミンB₁やB₂を食事で補うようにします。そのほかにも、栄養バランスのよい食事をしっかりと、元気を取り戻しましょう。

©少年写真新聞社2025

〔 7月に使用した食材の生産地(一部を抜粋) 〕

米：青森県産まっしぐら とうもろこし・きゅうり・キャベツ：練馬区 スイカ：新潟県
貴味メロン：茨城県 鮭：北海道 鶏肉：岩手県 豚肉：千葉県・群馬県