



9月給食だより

R 7 . 9 . 1
練馬区立八坂中学校
校長 代市 利光
栄養士 虞 申佳



★「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。



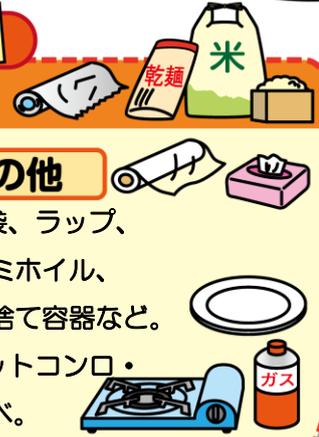
食料品

- 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、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。



9月の献立より

旬の食材・・・かつお、さけ、しめじ、さつまいも、さといも、なし、ぶどう等

★季節・行事等による献立

重陽の節句メニュー！（9日）・・・「菊花しゅうまい」「菊花和え」



9月9日は五節句の一つ「重陽（ちょうよう）」の節句です。「菊の節句」とも呼ばれます。中国では、昔から奇数を縁起のよい「陽」の数とし、一番大きな陽数の「9」が重なる日、すなわち9月9日をめでたい日として重んじ「重陽の節句」と呼んでいます。

「菊の節句」といわれるのは、中国では菊の花が不老長寿の薬草とされ、菊の花が咲き誇るこの時期にお酒に菊の花を浮かべ「菊酒」を飲む習慣があったからだそうです。給食では白菊の花をイメージした「菊花シューマイ」を作ります。シューマイの具を団子にして、シューマイの皮を短冊に切って上に花びらのようにのせます。中央にゆで卵の黄身をほぐして飾ります。また、「菊花和え」も作ります。

「食育の日」（22日）・・・日本各地の郷土料理

毎月19日は食育の日です。今月は宮城県の料理です。「はっと汁」と、気仙沼が漁獲高一位のかつおを使ったご飯「揚げ鯉の生姜ご飯」にします。



「世界の料理」（24日）



フィンランド料理の「ロヒ・ラーティッコ(グラタン)」、「シスコン・マッケラケイト(スープ)」にします。

「京都府の料理」（25日）・・・3年生が経験した修学旅行。在校生は給食で体験しましょう。「ばら寿司」「銀さわらの西京焼き」「京まり麩のすまし汁」を作ります。

★季節等の献立

- ☆栗ごはん(17日)、☆秋野菜の吹き寄せ煮(17日)
- ☆南瓜の味噌汁(12日)、☆秋野菜チップス(19日)

☆果物は梨と巨峰を予定しています。

