



9月給食だより

R 8 . 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！

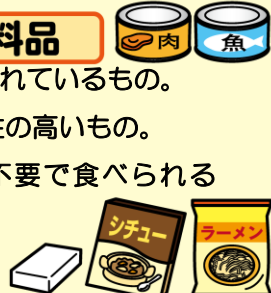
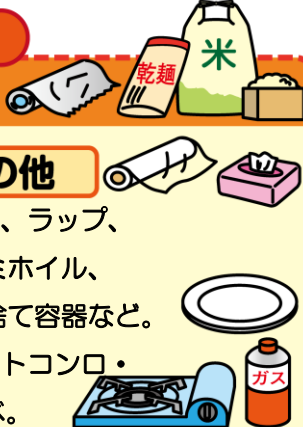
夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。





ローリングストックのポイント

備える

水	食料品	その他
● 1人1日3リットル×3日分以上必要。 	● 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。 	● 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、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

「重陽の節句献立」(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。また、「菊花和え」も作ります。

「世界の料理 フィンランド」(10日)



「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」(14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」「さわらの西京焼き」「京まり麩のすまし汁」を作ります。

「食育の日献立」(18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。



★季節等の献立

☆秋野菜の吹き寄せ煮(11日)、☆南瓜の味噌汁(15日)、
 ☆秋野菜チップス(29日)、☆栗ごはん(30日)

☆果物は梨と巨峰を予定しています。

