

# 9月給食だより

令和7年9月2日  
世田谷区立喜多見小学校  
校長 森田 賢  
栄養士 本間 明日香

長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかりと食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも気を付けましょう。



1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き売り切れ...ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことが安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



**水は必需品!**  
ひとり1日3Lが目安です。

**食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。**  
缶詰、レトルト食品、乾燥ワカメ、乾物など。  
好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

**カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。**

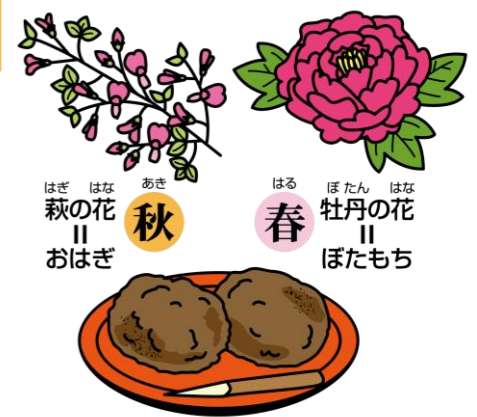


**数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。**  
① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。  
② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

## 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ずる時期でもあります。

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



## 9月の こんだてから

20日(土) 『秋のお彼岸こんだて』  
今年のお彼岸は9月20日から9月26日までの7日間です。給食でもお彼岸にあわせて「きなこおはぎ」を作ります。給食室で一つずつ愛情を込めて手作りします。おいしく召し上がれ!

26日(金) 『萩ごはん』  
みなさんは秋のはじめに咲く萩の花を見たことがありますか? 小さな赤紫色のお花に、小さな緑色の葉っぱ。そんなかわいらしい萩をイメージしたのが「萩ごはん」です。あずきとえだまめを萩に見立てて御飯といっしょに炊きます。



人気のある給食メニューを紹介し、揚げたワンタンの皮をのせることで、さらに野菜をおいしく食べることができます!

**【パリパリサラダ (4人分)】**  
キャベツ 120g きゅうり 1/2本 にんじん 1/4本 ワンタンの皮 20g  
油 小さじ2 酢 小さじ2 さとう 小さじ1  
塩 小さじ1/2 こしょう 少々 マスタード 少々

- ① キャベツは短冊切り、きゅうりはななめ半月、にんじんは千切りに切っておく。
- ② 調味料をすべて混ぜ合わせ煮立たせる。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ 野菜は茹でて流水で冷まし、水気を切っておく。
- ④ 短冊切りにしたワンタンの皮を油で少しきつね色になるまでパリッと揚げる。
- ⑤ 野菜とドレッシングを和え、揚げたワンタンの皮を上のにのせる。



2学期の給食は9月3日(水)から始まります。白衣が御自宅にある方は、給食開始までに持たせていただきますようお願いいたします。

