



家庭数配布

給食たより



令和 7 年 9 月 1 日発行
世田谷区立松沢小学校
校長 寺崎 晶子
栄養 教 諭



「備え」を見直しましょう！



防災の日

9月1日は防災の日。9月1日は、死者・行方不明者10万5千余人という大きな被害が出た関東大震災があったこと、台風シーズンを迎えること、昭和34年9月に戦後最大の被害を被った「伊勢湾台風」があったことなどがきっかけとなり、「防災の日」とすることが閣議決定されました。政府や地方公共団体のみならず、国民一人一人が地震、津波、台風などの災害についての理解を深め、これらに対処する心構えを準備するのが、「防災の日」のねらいです。

食の備え

台風の予報が出てから、慌てて水や食料を買いに行き、売り切れていて買えなかった…ということがないようにしたいですね。そのためには、日頃から水や食料を多めにストックしておくことが大切です。日常よく食べているものを多めに買い置きしておいて、食べたら買い足す「ローリングストック」をすれば、慌てて買う必要はなく、無理せず備えることができます。

何をどのくらい備える？

水や食料は最低3日分、できれば1週間分をそろえておきましょう。水は必需品。水道が止まってしまったときに、飲み水としてだけでなく、トイレの水にしたり、手や皿を洗ったりと様々な活用できます。1人1日3L（1.5Lのペットボトル2本）が目安とされています。食料品は、常温保存のもの、そのまま食べられるもの、簡単な調理で食べられるものを備えましょう。例えば、缶詰製品、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜などです。カセットコンロとボンベがあれば、ガスが止まっても温めて食べることができて便利です。また、好きなお菓子を用意しておく、不安な気持ちを和らげてくれる精神面での効果もあります。



参考）月刊「学校給食」8月号／東京消防庁HP

7月



1年生 とうもろこしの皮むき

2年生 枝豆のさやむき



7月7日（月）は2年生が生活科の時間で「枝豆のさやむき」をしました。ゆでる前の枝豆で少し硬かったですが、コツをつかむと上手にむくことができていました。きれいにむけたことや、何粒入っていたかをうれしそうに報告してくれました。

7月15日（火）は1年生が生活科の時間で「とうもろこしの皮むき」を行いました。千葉県多古町のとうもろこし農家の方や産直センターの方と教室をZOOMでつなぎ、とうもろこしの育ち方や皮むきの方法を教えてもらいました。真剣に話を聞き、松沢小の給食のために丁寧にとうもろこしの皮をむいてくれていました。



9月の献立紹介

- ◆4日（木）：世界の料理「南アフリカ」
→G20 デジタル経済相会合に合わせて、南アフリカの料理を出します。
- ◆11日（木）～18日（木）：和食器体験
→3年生が1日1クラスずつ、和食器を使って給食を食べます。
- ◆11日（木）：重陽の節句献立
→栗、食用菊を使います。
- ◆18日（木）：お彼岸献立
→萩の花をイメージしたごはんです。
- ◆29日（月）：郷土料理「東京都」
→深川めし、ちゃんこ煮、芋ようかんを出す予定です。

秋の味覚をたっぷり使います☆

◆今月の給食レシピ◆

高野豆腐のからあげ

【材料】（大人3～4人分）

凍り豆腐（サイコロ状） 45g /
にんにく・しょうが（おろし） 少々 /
酒 小2 / 醤油 大1 /
片栗粉 大5 / 揚げ油 適量

【作り方】

- ① 凍り豆腐はぬるま湯で戻して水気をしぼる。
- ② 調味料をあわせて漬け込む。
- ③ かるくしぼって片栗粉をまぶし、180℃の油で4～5分ほど揚げる。

松沢小のかくれた人気メニューです😊
しほいすぎると味がなくなるので注意！