



世田谷区立奥沢小学校

令和7年9月



なつやすみが終わり、新学期が始まりました。まだ残暑が厳しい日が続いていますが、休みの間に生活リズムが崩れてしまった人はいませんか。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、生活リズムを整えましょう。

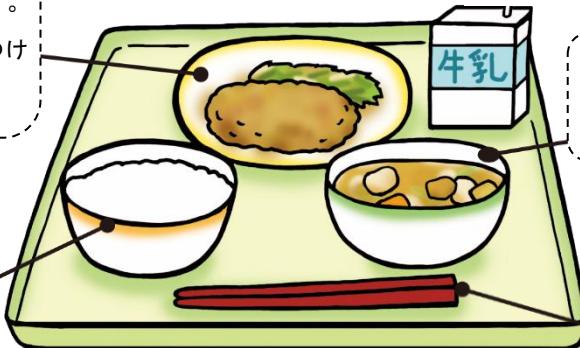
食器をきれいに並べて食べよう

食器の並べ方や料理の位置は、右ききの人を基準に食べやすいように、また、作った料理が一番きれいに見えるように考えられています。給食でも、茶わんや汁物のおわん、おかずのお皿やはしの位置などに気をつけて食べるようしましょう。

おかずは奥に置きます。皿の上は基本的に手前が主菜、奥が副菜です。献立によって違うので、毎日もりつけの見本を確認しましょう。

主食のごはんやパン・めんは左側に置きましょう。

きほん はいぜん 基本の配膳



汁物は右側に置きましょう。

はしは、持つ部分をきき手のほうにして、そろえて置きましょう。



9月1日は防災の日です

9月1日は防災の日です。近年、台風や豪雨、地震などの災害が全国的に起こっています。大きな災害が起ると、水や食料品が手に入りにくくなりますので、普段食べている日持ちの食品を少し多めに買い置きし、使った分を、買い足す「ローリングストック法」で無理のない備蓄を心がけましょう。



9月12日 エジプト料理

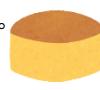
エジプトは古代文明があったとされる、とても歴史が古い国です。砂漠の気候でとても暑い地域です。「コシャリ」は、豆やマカロニを炊き込んだごはんにトマトソースをかけた料理で、フライドオニオンを乗せて食べます。給食ではトマトソースにマカロニを混ぜました。「ムルキーヤ」はモロヘイヤを使ったスープで、「メハラビア」はミルクプリンのデザートです。



9月30日 おはなし給食

「ぐりとぐら」より カステラ
中川 李枝子 大村 百合子

ぐりとぐらは森へでかけると、大きなたまごを見つけました。料理が大好きなくりとぐらは、カステラを作ることにしました。とてもいいにおいがするので、森の動物たちが集まってきた。おいしく焼けたでしょうか。給食では、卵やバター、小麦粉などを合わせて、カステラをカップで焼きます。



<保護者の方へ>給食レシピをぜひご家庭でも♪

はるさめ 春雨サラダ

給食でとても人気のサラダです♪

【材料】 (5人分)

・きゅうり	100 g	→せん切り
・にんじん	40 g	→せん切り
・春雨	40 g	→水でもどす
★たまねぎ	15 g	→すりおろす
★油	10 g	
★酢	10 g	
★しょうゆ	12 g	
★さとう	5 g	
★しお	3 g	
★ごま油	3 g	

<作り方>
 ① 野菜と春雨をゆでて、冷やす。
 ② ★の調味料を合わせる
 ③ ①と②を混ぜる。

