

世田谷区立奥沢小学校

令和8年9月



夏休みが終わり、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。

食事のマナーを考えよう

食事のマナーは、みんなで楽しく気持ちよく食事をするためにあります。給食の時間だけでなく、家での食事の時間でも意識することができるとよいですね。

食事の前には手を洗う



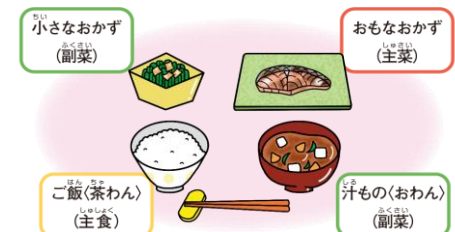
せっけんでよく手を洗ってから、食事の準備をしましょう。手を洗った後は、きれいなハンカチでふきましょう。

食事のあいさつをする



食事の準備をしてくれた方たちへ感謝の気持ちをこめて、しっかりとあいさつをしましょう。

食器の並べ方や、はしやおわんの持ち方を見る



食器の並べ方や、料理の位置を覚えましょう。はしやおわんは、正しく持って食べましょう。



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。大きな災害が起こ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25日 お月見献立

月見は、十五夜である昔の暦の8月15日に、農作物の収穫を祝って、月見だんごやさといもなどを供えてすすきを飾り、月の美しさを楽しむ行事です。今年の十五夜は9月25日です。25日の給食では、十五夜にちなんで「月見だんご」を提供します。手作りの白玉だんごのまわりにきなこをまぶし、光り輝く丸い月をイメージして作ります。



9月29日 タイ料理

タイは東南アジアにある国です。香辛料やハーブを使う料理が多いのが特徴です。魚から作られるしょうゆの「ナンプラー」が有名です。ガパオライスはひき肉と野菜とバジルを炒めた具と目玉焼きをごはんに乗せた料理です。給食では目玉焼きのかわりに、いり卵を乗せます。

トムヤムクンは世界三大スープの一つで、トムは「煮る」ヤムは「和える」クンは「エビ」のことです。野菜やエビを入れたスープに、ナンプラーやレモンで味付けをします。給食では、パクチーのかわりにみつばを使います。



給食レシピをぜひご家庭でも

< こんなやくサラダ >

【材料】 (4人分)

- ・系こんなやく 60g → 5cm
- ・きゅうり 40g → せん切り
- ・にんじん 20g → せん切り
- ・もやし 100g
- ★たまねぎ 10g → すりおろす
- ★酢 8g
- ★さとう 4g
- ★塩 少々
- ★しょうゆ 10g
- ★油 5g
- ★ごま油 3g

< 作り方 >

- ① 野菜とこんなやくをゆでて冷やす。
- ② ★の調味料を合わせる
- ③ ①と②を混ぜる。

給食室では、夏休み中に釜や機械をきれいに掃除しました。2学期もしっかり給食を食べて、元気に過ごしましょう。

