

9月 給食だより

令和7年9月1日
世田谷区立祖師谷小学校
校長 小俣 和也
栄養士 小鮎 桃子

2学期に入りました。夏休みは暑さに負けず、楽しく過ごせたでしょうか。日本には「暑さ寒さも彼岸まで」という有名な言葉があります。今年の秋の彼岸は9月20日です。暑さ対策をしっかりして、残暑を乗り越えましょう。

~9月1日は防災の日~ 非常食について考えよう！

9月1日は、防災の日です。いつ起こるかわからない災害に備えて、備蓄について家族で話し合いましょう。災害時は水や電気、ガスなどのライフラインが復旧するまでに1週間以上かかるといわれています。また、支援物資が3日以上到着しないことや、スーパーマーケットやコンビニエンスストアなどで食料を調達できるようになるまで、時間がかかることが予想されます。そのため、家族の人数分の食料を、3日~1週間分程度備えておくようにしましょう。

家族の好みに合った非常食を備えよう

災害時は強い不安や緊張を感じやすくなります。食事の時間がひと時の癒しの時間となるよう、いつも食べているものや好きなお菓子などを備えておくとよいでしょう。

いつもの食品をローリングストックしよう

ローリングストックとは、普段よく食べている日持ちがする食品を少し多めに買い置きし、賞味期限が近いものから食べ、食べた分を買い足す方法です。ローリングストックをすると、家庭内に常に食品が備蓄されている状態になります。



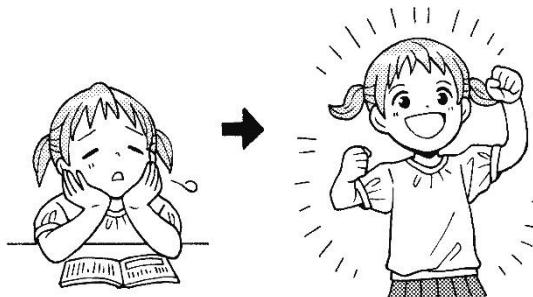
非常食を食べる日をつくろう！

非常食を月に1回程度、消費する習慣をつけると、賞味期限が切れてしまうことを防げます。また、非常食をあらかじめ食べておくことで、実際の味や、食べる際に必要なものもわかります。



©少年写真新聞社2025

夏の疲れが残っていませんか？



9月になりましたが、まだ暑い日が続き、夏の疲れが残っているようすの子どもたちも見られます。夏の疲れを解消するには、疲労の回復や予防に欠かせないビタミンB₁やB₂を食事で補うようにします。そのほかにも、栄養バランスのよい食事をしっかりとり、元気を取り戻しましょう。

＜おすすめ給食レシピの紹介①＞ ~ビタミンB2たっぷり！ 野菜ののりあえ~

【材料】 4人分

- | | |
|-------|-----------------------|
| ・にんじん | 40g (千切り) |
| ・きゅうり | 40g (千切り) |
| ・もやし | 120g |
| ・刻みのり | 2g ビタミンB2たっぷり！ |
| ・しょうゆ | 10g (小さじ1と2/3) |
| ・みりん | 4g (小さじ2/3) |
| ・さとう | 少々 (0.4g) |

【作り方】

- ① やさい野菜を切り、ゆで、水にさらし、よく冷ます。
- ② 耐熱容器にみりんを入れ、600Wの電子レンジで30~50秒程度加熱し、アルコールを飛ばす。(目を離さないでください)
- ③ ②・しょうゆ・さとうを混ぜ、水を切った①とのりを加え、混ぜ合わせる。

ビタミンB2は、脂質を分解するときに必要な栄養素です。

9月4日(木)の給食に出ます♪



＜おすすめ給食レシピの紹介②＞ ~ビタミンB1たっぷり！ ぶたすきどん~

【材料】 4人分

- | | |
|-------|-------------------------|
| ・ごはん | 600g |
| ・サラダ油 | 4g (小さじ1) |
| ・豚こま肉 | 140g ビタミンB1たっぷり！ |
| ・酒 | 3g (小さじ1/2強) |
| ・たまねぎ | 200g (スライス) |
| ・しらたき | 60g (3cm幅) |
| ・ねぎ | 60g (ななめ薄切り) |
| ・こまつな | 50g (1cm幅) |
| ・さとう | 10g (小さじ3強) |
| ・しょうゆ | 29g (小さじ5弱) |
| ・みりん | 1.6g (小さじ1/3弱) |
| ・塩 | 少々 (0.48g) |

【作り方】

- ① 豚こま肉に酒をふり、よくもみこむ。しらたきはサッと湯通しし、3cm幅に切る。そのほかの野菜を切る。
- ② フライパンにサラダ油をしき、中火で豚肉を炒める。豚肉に火が通ってきたら玉葱とねぎを加え炒める。
- ③ 玉葱が透き通ってきたら、しらたきとこまつなを加え炒める。
- ④ 火を少し弱め、さとう・しょうゆ・塩・みりんを加え、煮詰める。
- ⑤ どんぶりにごはんを盛り、④を乗せる。

9月5日(金)の給食に出ます♪



ビタミンB1は、糖質(炭水化物)からエネルギーを作り出すときに必要な栄養素です。