

9月 給食だより

令和8年9月1日
世田谷区立祖師谷小学校
校長 遠藤 優子
栄養士

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続いています。規則正しい生活を心がけ、厳しい残暑を乗り越えましょう。今月の給食には、行事食の献立や旬の果物などが登場します。お楽しみに♪

非常食について考えよう

9月1日は「防災の日」

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週間以上かかります。また、支援物資が3日以上到着せず、自分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ことで安心です。



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ことでよいでしょう。



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、普段よく食べていて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。



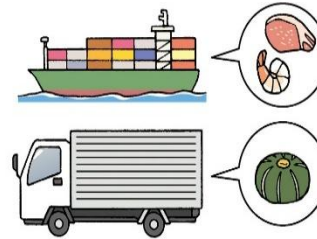
非常食の賞味期限をチェック



©少年写真新聞社2026

賞味期限が切れる前に
家族で食べてみて、実際の
味を確かめましょう！

「フード・マイレージ」って何だろう？



「フード・マイレージ」とは、食べ物の量と運ばれてきた距離をかけ合わせた数値です。数値が大きいほど、船やトラックでたくさんの燃料を使い、環境に負担がかかっていることがわかります。わたしたちの手元にある食べ物は、どこからどのようにしてやってきたのかを調べてみましょう。

©少年写真新聞社2026

水を大切にしよう



わたしたちが生活していくうえで、水は欠かせませんが、人が使える水の量には限りがあります。水を大切に、使う量を減らすことを節水といいます。使い過ぎに気を付け、こまめな節水を心がけましょう。

9月の注目献立

- ◎ 9日（水）きくのサラダ・・・重陽の節句に合わせて、干し菊を使います。
- ◎ 17日（木）ガパオライス・・・タイの国民食です。バジルの量を少なめにし、子どもでも食べやすい味に仕上げます。
- ◎ 25日（金）月見だんご汁・・・かぼちゃを使って黄色の月見団子を作ります。お月見気分が味わえますように♪
- ◎ 29日（火） } 運動会応援献立・・・本番まであと少し！最後まで練習を頑張れそうな30日（水） } 献立を考えました。

<おすすめ給食レシピの紹介> ～はるさめのちゅうかいため～

【材料】 4人分

- ・豚こま肉 20g
- （下味）しょうゆ 少々（0.8g）
- （下味）酒 少々（0.8g）
- ・しょうが 少々（1.2g）みじん切り
- ・にんじん 20g 千切り
- ・たけのこ 20g 千切り
- ・キャベツ 40g 短冊切り
- ・乾燥春雨 12g

- ・サラダ油 2g（小さじ1/2）
- ・塩 少々（0.4g）
- ・こしょう 少々
- ・しょうゆ 1.4g（小さじ1/3弱）
- ・オイスターソース 2.4g（小さじ1/3強）

【作り方】

- ① 豚こま肉に30分以上下味をつける。にんじん・たけのこ・キャベツを切る。春雨は戻して食べやすい長さに切る。
- ② フライパンにサラダ油を入れて点火し、豚こま肉を炒める。
- ③ 野菜と春雨を加え、さらに炒める。
- ④ 調味料を加え、炒め合わせて仕上げる。

中火～強火で炒めてください♪

