

給食たより

令和7年 9月 1日(月)
翠と溪の学び舎
世田谷区立玉堤小学校
校長 伊藤修久
栄養士 北原 香

夏休みが終わり、今日から2学期が始まりました。子どもたちの元気な声が学校中に響きわたり、嬉しく思います。夏休み明けは、疲れが出て、体調を崩しやすい時期でもあります。9月になったとはいえ、まだまだ暑い日が続きます。早起き・早寝・朝ごはんで生活リズムを整え、元気に登校できるようにご家庭でもお話ください。

2学期も安全でおいしい給食を目指して頑張ってください。

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しましょう。災害時は、過去の経験から、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流が止まり、食品が店頭で並ぶまで1週間以上時間を要する、といったことが想定されます。

家族の人数分の食品を、3日～1週間分程度、備蓄するのが望ましいです。家族それぞれで自分の好みに合った非常食を揃えておきましょう。精神的に緊張感を覚えやすい災害発生時にも、食事が癒しを与えてくれます。

©少年写真新聞社2025



秋の味覚！
さんま

さんまは、秋にとれる魚で見た目が刀のようであることから、「秋刀魚」と書くといわれています。秋が深まると脂がのってきます。



9月の給食

2日(火)……2学期の給食が始まります。子どもから人気のハヤシライスを作ります。

9日(火)……9月9日は重陽の節句(菊の節句)です。あまり馴染みがないと思いますので、下に説明を載せておきます。菊の節句ともいうので、給食ではおひたしに菊の花を使います。

17日(水)……9月17日は、イタリア料理の日です。イタリア語で「料理」を意味する「クチャーナ(=917)」の語呂合わせで制定されたと言われています。イタリア料理にちなんで、スパゲッティを作ります。

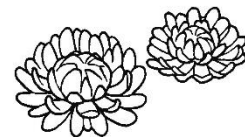
19日(金)……旬のさんまを使ってかばやき丼を作ります。給食室の大きい釜でカリッと揚げるので、骨も気にならず食べることができます。

22日(月)・24日(水)・26日(金)……いろいろな種類のおみそ汁を出します。22日は白みそが多めのおみそ汁。24日は、豆乳が入ったおみそ汁。26日は、赤みそと八丁みそを入れたおみそ汁です。味の違いを楽しんでください。

26日(金)……有機米を使用した給食です。銘柄は、青森県のつがるロマンです。

<旬の食材>

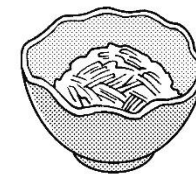
さつまいも 冬瓜 とうもろこし ピーマン 鮭 さんま 梨 ぶどうなど



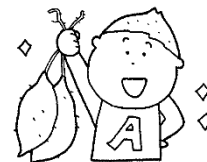
重陽の節句

9月9日は重陽の節句で、五節句のうちのひとつです。古代中国では、「九」が重なるととてもめでたい日、縁起のよい日とされていました。日本に伝わると、平安時代には、宮中の儀式にも取り入れられるようになりました。

重陽の節句は、菊の節句ともいわれ、長生きを願います。重陽の節句に、菊のあえ物を食べてみてはいかがでしょうか。



©少年写真新聞社2025



夏バテ対策におみそ汁

おみそ汁は、大豆の栄養素をはじめ、水分、塩分、ミネラルが補給できるため、夏バテ対策にとっても効果的です。おみそ汁に具をたくさんいれるとおかずにもなります。

給食のおみそ汁は、白みそと赤みそを混ぜており、その時の具材によって、みその割合を変えています。22日の週は、いろいろな種類のおみそ汁を提供します。おみそ汁を食べて残暑を乗り切りましょう。