



がつ きゅうしよく
9月 給食だより



令和7年 9月1日
江戸川区立一之江第二小学校
校長 木村 紀朗
栄 養 士

おいしく楽しく食べるために！ 食事のマナーを守りましょう



食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べることはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。9月の給食目標でもあるので、ぜひ以下のことを意識してみましょう。

おしはは正しく持ちましょう

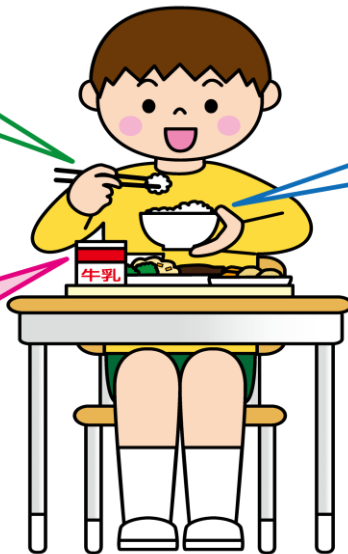
- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ。



姿勢をよくしましょう

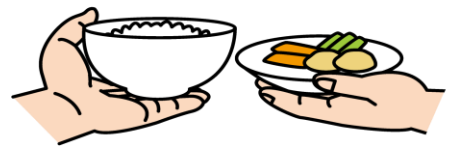


- 背筋をのばす。
- ひじはつかない。
- 足の裏を床につける。

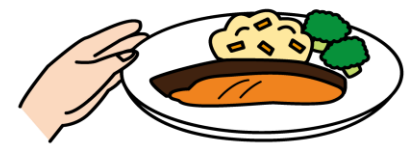


おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ。



- 大きいお皿は手を添えて食べる。



！ 食べるときに気をつけること



- ★食べやすい大きさにしてから口に入れましょう。



- ★口を閉じてよくかんで食べましょう。

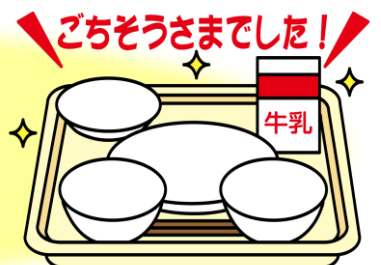


- ★早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは、絶対やめましょう。



感謝の気持ちを持って食べましょう

食べ物の命をいただいていること、食事ができるまでにはたくさんの人が関わっていることを忘れずに、食べられる人はなるべく残さず食べましょう。





1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」となっています。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響から豪雨も多く、各地で洪水や土砂崩れなどの自然災害が相次いでいる状況です。いつ起こるか分からない自然災害に備えて、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことが大切です。この防災の日を機に、お家の方と防災について、考えてみてください。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。



日本の郷土料理を知ろう！



給食では月に1～2回、様々な地域の郷土料理、世界の料理を提供しています。特に郷土料理は、同じ日本であっても、全く聞いたことのない料理が、まだまだたくさんあります。今月は長崎県と鳥取県の2つの県の郷土料理を提供します。それぞれの文化の歴史が背景となって生まれた料理なので、ぜひ楽しみにしてみてください。



9月4日(木)

ながさきけんきょうどりょうり
長崎県郷土料理

ながさき かん
長崎ちゃんぽん、寒ざらし

ちゃんぽんの由来は、中国語の「簡単なごはん」という意味の『シャンポン』がなまったという説と、ポルトガル語の「混ぜる」という意味の『ちゃんぽん』からつけられたという説があります。中華料理店の店主が、安くて栄養がたっぷりとれるものを食べさせようと、肉や野菜などを使って作ったことが始まりとされる麺料理です。

寒ざらしは、島原市という地域で生まれた冷たい和菓子です。砂糖の生産が盛んだった島原市一帯で、米粉の団子に砂糖で作った蜜をかけて、来客用にふるまわれたことが発祥となっています。

9月19日(金)

とっとりけんきょうどりょうり
鳥取県郷土料理

だいせん ごあ
大山おこわ、呉和え

『大山』とは、鳥取県を代表する山で、中国地方で最高峰の山です。大山おこわは、大山の麓で採れた食材を使って、作られたことが始まりとされています。鶏肉やごぼう、椎茸など具たくさんなおこわです。現在では鳥取県の駅弁にもなっています。

呉和えの『呉』は、ゆでた大豆や枝豆をだし汁と一緒にすりつぶしたものです。豆は『畑の肉』と言われるほど、栄養価が高い食材として大切にされてきました。