

きゅうしょく 給食だより 9月

令和8年9月1日
江戸川区立船堀小学校

暦の上では秋ですが、まだまだ暑さの厳しい日が続いています。夏の疲れが
出やすい時期なので食事と睡眠をしっかりととりましょう。



「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

ローリングストックのポイント

みず	食料品	その他
水 ひとり 1人1日 3L×3日以上。 	食料品 保存性の高いもの。 調理不要で食べられるもの。 食べ慣れているもの。 	その他 ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器。 カセットコンロ、ボンベ。

買う・買い足す

家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
使った分を買い足す。

食べる・使う

賞味期限が切れる前に食べる。
古いものから使う。

給食試食会を行いました！



6月30日に給食試食会を行いました。ご参加・ご協力いただいた保護者の皆様、ありがとうございました。寄せられた御意見を紹介します。

- 化学調味料は使わず、全て手作りにことに驚きました。
- 手作りパンが本格的な仕上がりでとてもおいしかったです。
- 毎日栄養満点の心のこもった給食を食べているんだと安心しました。

その他にもたくさんの御意見をいただきました。子供たちへの食育や次回の給食試食会に生かしていきます。

9月の献立紹介

9月2日(水) 防災の日給食



毎年9月1日は「防災の日」です。防災の日は、地震や台風などの自然災害に対する備えを再確認し、災害から身を守る意識を高める日として定められました。

この日は、賞味期限の長い缶詰や粉類などの材料を使った献立です。

9月7日(月) 世界の料理『スペイン』



パエリアはスペイン東部のバレンシア地方で生まれた料理です。パエリアはバレンシア語で「フライパン」という意味があります。スパニッシュオムレツは、じゃがいもと卵を主材料にしたスペインの伝統的な卵料理です。フライパンで丸い形に作るのが特徴的です。給食では、特製のケチャップソースをかけて提供します。



9月8日(火) 行事食『重陽の節句』

9月9日は重陽の節句です。重陽の節句は3月3日の桃の節句や5月5日の端午の節句などがある五節句のひとつです。特に縁起のよい9が重なる日を重陽と言います。この日は、菊の花を食べて厄払いをする、菊の花が入ったお酒を飲んで長寿を願うなどの風習があります。



9月17日(木)「まごわやさしい」献立

日本の伝統的な食材の頭文字を合わせた合言葉である「まごはやさしい」を食事に取り入れることで、体に必要な栄養をバランスよくとることができます。この日の献立には「まごわやさしい」の食材を全て使った献立です。

9月18日(金) 郷土料理『愛知県』



9月19日から愛知県で行われるアジア競技大会にちなみ、愛知県の郷土料理です。愛知県をはじめとする東海地方は豆みその文化が根強く、地域特有のみそ「八丁みそ」を使った料理が発展してきました。また、愛知県はキャベツの生産量が日本一です。この日は八丁みそを使ったみそカツ丼を作ります。