

9月給食だより



令和7年9月1日
江戸川区立南葛西第二小学校



食の備えを見直しましょう

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」です。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頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き売り切れ…ということのないよう、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安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べている物を多めに買い置きし、食べたらずき足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。





水は必需品！

ひとり1人1日3Lが目安です。

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物があると、不安な気持ちを和らげられます。



9月の献立

旬の食べ物

10日(水) 巨峰

ぶどうは、8～10月頃が旬の果物で、主な産地は山梨県や長野県です。

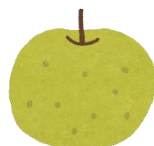
巨峰は粒が大きく、とても甘い品種で、「ぶどうの王様」とも呼ばれます。



25日(木) 梨

梨は7月～10月頃が旬の果物で、9月に収穫のピークを迎えます。

みずみずしい甘さと、シャリシャリとした食感が特徴です。



食育の日献立

19日(金) 食育の日献立 (宮城県)

【油麩丼】

油麩は、麩を油で揚げた食品です。

宮城県登米市が発祥で、夏場に傷みやすい豆腐の代わりに、麩を油で揚げたことが始まりだと言われています。

油麩丼はカツ丼のカツの代わりに油麩を卵でとじた宮城県の名物料理です。



【ずんだもち】

ずんだもちは、枝豆に砂糖を加えてすりつぶして作った「ずんだ餡」を餅に絡めた宮城県の郷土料理です。

