



# 9月給食だより

令和6年 9月号  
江戸川区立春江小学校  
学校長 小林 麻子  
栄養士 原村 恵

夏休みが終わり、2学期が始まりました。まだまだ蒸し暑い日が続きます。休み明けは起きられなかったり、食欲がわかなかったりするかもしれませんが、早寝早起きを心がけ、3食しっかり食べて、暑さに負けずに元気に過ごしましょう。

## お月見を楽しんでみませんか？

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月に見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。



2024年の十五夜は  
9月17日です。

### 9月17日(火) お月見献立

- 炊き込みごはん
- 擬製豆腐
- 白菜のからし和え
- 月見汁



月見汁は、かぼちゃを練り込んだ黄色い白玉団子を入れたすまし汁です。黄色い白玉団子を満月に見立てています。

### 9月4日(水) 埼玉県の郷土料理

#### 《かてめし》

埼玉県秩父地方の郷土料理です。この地域は米の生産量が少なかったため、ご飯の量を具で増やしたのが「かてめし」です。「かて」は「米を炊くときに量を増やすための具材」のことを意味します。

#### 《つみっこ》

埼玉県は小麦の生産が盛んで、うどん文化が根付いています。「つみっこ」は、うどんよりも手早く作れることから、特に忙しい時に重宝した郷土料理です。「つみっこ」は「つみとる」という意味の本庄地方の方言で、小麦粉を水で練って作った生地を「つみとる」ようにちぎって鍋に入れたことからこのように呼ばれるようになりました。

《ダルカレー》

「ダル」とは「豆」のことを意味する言葉です。その名前の通り、ダルカレーは豆を使って作るカレーです。インドは、カレーが生まれた国であり、豆類の生産量が世界の中でも特に多いため、この料理が親しまれています。この日は大豆を入れて作ります。

《カチュンバルサラダ》

インドでは定番のサラダで、野菜をレモンとスパイスで和えて作ります。チリパウダーで辛みを効かせているので食欲をそそります。クミンやコリアンダーでアレンジしても美味しく作れます。

《今月の給食目標》



給食のマナーを身に付けましょう

給食当番のお仕事編

<p>身だしなみを整えましょう</p>	<p>協力して準備をしましょう</p>	<p>1人分を考えて丁寧に盛り付けましょう</p>	<p>汁物は底からよくかき混ぜ、具を均等によそいましょう</p>
---------------------	---------------------	---------------------------	----------------------------------

当番以外の準備編

<p>机の上はきれいに片付けましょう</p>	<p>換気をして空気を入れ替えましょう</p>	<p>手をせっけんできれいに洗いましょう</p>	<p>「いただきます」をするまで、席で静かに待ちましょう</p>
------------------------	-------------------------	--------------------------	----------------------------------

給食の食べ方編

<p>よい姿勢で食べましょう</p>	<p>口をとじて、よくかんで食べましょう</p>	<p>立ち歩いたり、友達が嫌がる話をしたりするのはやめましょう</p>	<p>時間内に食べ終わるようにしましょう</p>
--------------------	--------------------------	-------------------------------------	--------------------------

後片付け編

<p>食べ終わったら、席で静かに待ちましょう</p>	<p>食べ残しはそれぞれの食缶に戻しましょう</p>	<p>食器類は種類ごとにきちんと重ねてカゴに戻しましょう</p>	<p>協力して後片付けをしましょう</p>
----------------------------	----------------------------	----------------------------------	-----------------------