

# きゅうしょくだより



れいわ ねん がつごう  
令和8年9月号  
えどがわくりつ いちの えしょうがっこう  
江戸川区立一之江小学校

がつき はじ ざんしょ きび あつ さむ ひがん がつはつ かあた  
2学期が始まりました。まだまだ残暑が厳しいですが、「暑さ寒さも彼岸まで」といいます。9月20日辺り  
あき ひがん こ すこ あき かん おも がつ きゅうしょく なつ りょうり  
の秋のお彼岸を越えると、少しずつ秋らしさを感じられるようになると思います。9月の給食も、夏の料理  
あき しょくざい つか へんか  
から秋の食材を使ったメニューへと変化していきます。

がつ きゅうしょくもくひょう  
9月の給食目標

た もの はたら し  
食べ物の働きを知ろう

## 「生活リズム」乱れていませんか？



やす あ げんき で やす ちゅう よ  
休み明けはなんとなく元気が出ないことはありませんか？休み中の夜ふかしや  
ふ きそく しょくじ せいかつ みだ かんけい  
不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれま  
なつ つか で じき ざんしょ ま げんき す  
せん。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために  
はやね はやお あさ せいかつ ととの  
「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



## お彼岸とおはぎ



はぎ はな あき  
萩の花 秋  
おはぎ

はる ぼたん はな  
春 牡丹の花  
ぼたもち



ひがん はる あき ねん かい しゅんぶん ひ しゅうぶん ひ ぜん  
お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日の前  
ごなの か かん ふる はかまい せんぞ くよう  
後7日間のことをいいます。古くから、お墓参りをして先祖供養を  
ふうしゅう  
する風習があります。

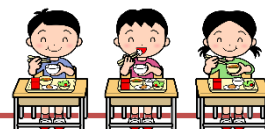
ひがん た もの あき はな  
お彼岸の食べ物といえば「おはぎ」があります。これは秋の花の  
はぎ よ かた はる ぼたん  
「萩」にちなんだ呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」  
よ  
とも呼ばれます。

## いちのえしょうがっこう 一之江小学校では



がつ か きゅうしょく あき ひがん ぎょうじしょく ていきょう よてい  
9月24日の給食で、秋のお彼岸の行事食としておはぎを提供する予定です。

くろ い しゅるい てづく  
「黒ごま」と、あんこ入りの「きなこ」の2種類を手作りします。





ねん がつついたち かんとうだいしんさい はっせい  
1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、  
がつついたち ぼうさい ひ さいがい お  
9月1日は「防災の日」です。災害はいつ起こるかわかりません。  
とき こま さいてい かぶん  
いざという時に困らないように、最低3日分、できれば  
しゅうかんぶん みず た もの そな あんしん  
1週間分の水や食べ物を備えておく心安心です。



## 「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

さいきん あじ しゅるい と ひじょうしょく しはん ちょうき さいたくひなん  
最近では味もよく種類もバラエティに富んだ非常食が市販されています。しかし、長期の在宅避難に  
そな しょくりょう ひじょうしょく まかな ひょう うえ しょうひきげん かんり たいへん ふだん  
備えた食料すべてを非常食で賄おうとすると費用がかかる上に消費期限の管理も大変です。普段か  
た な もの おお こうにゆう へ ぶん ほじゆう ほう びちく  
ら食べ慣れている物を多めに購入し、減った分だけ補充する「ローリングストック法」で備蓄しましょう。

### ローリングストック法とは

- 1 少し多めに購入する
- 2 食べる・消費する
- 3 減った分を購入する
- 4 食べる・消費する

これを繰り返し行う方法です。



え ど が わ く しょうちゅうがっこう ぼうさいきょういっかん れいわ ねん がつ つき かい  
江戸川区の小中学校では、防災教育の一環として、令和8年9月から月に1回ローリングストック  
きゅうしょく ひ もう しょくざい おだ しょう しょうひ ほうほう し た  
給食の日を設けます。ローリングストックできる食材を無駄なく使用しておいしく消費する方法を知り、食  
つう びちく しょくざい かつよう まな  
べることを通じて備蓄や食材の活用について学びます。



### 給食で使用する食材例

こめ しらたま こ はるさめ  
米、スパゲティ、白玉粉、春雨  
かんづめるい かん かん かん かんほか  
缶詰類（フルーツ缶、ツナ缶、コーン缶、トマト缶 他）  
かんぶつ きりばしだいこん だいず ぶしほか  
乾物（切干大根、大豆、わかめ、ひじき、かつお節 他）  
ほぞん やさい たま いもほか  
保存のきく野菜（玉ねぎ、にんじん、じゃが芋 他）

