

# 9月給食だより

令和7年9月1日  
江戸川区立篠崎第五小学校  
校長 山田 勇一郎

## 夏休み明け、生活リズムを取り戻そう!

夏休みはいかがでしたか？ 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

### 生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに  
日光を浴びる

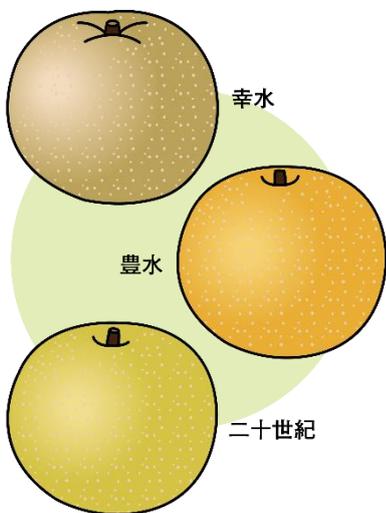


朝ごはんをよく  
かんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

## 日本梨



夏から秋にかけて旬を迎える、バラ科ナシ属の果実。日本最古の歴史書『日本書紀』にも記載があるほど、古くから栽培されてきました。大きく分けて、果皮の色が黄緑色の「青梨」と、黄土色や赤茶色の「赤梨」があり、品種によって味わいは異なりますが、みずみずしくシャリシャリとした食感と、さわやかな甘味が特徴です。明治30年前後に、青梨の「二十世紀」、赤梨の「長十郎」が発見され、かつてはこの2つが代表的な品種でした。その後、品種改良が進められ、現在は「幸水」や「豊水」といった甘味の強い品種が多く生産されています。主な産地は、千葉県、茨城県、福島県、栃木県、長野県などで、この5県で全国の収穫量の約半分を占めています\*。

※農林水産省「令和6年産日本なし、ぶどうの結果樹面積、収穫量及び出荷量（令和7年2月18日公表）」



# お彼岸とおはぎ

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する風習があります。また、「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりを感じる時期でもあります。

お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆のあんで包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんだ呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。



萩の花  
おはぎ

春  
牡丹の花  
ぼたもち



## 9月の給食目標

### きゅうしょくのマナーを身につけましょう

2学期の給食がスタートします！これから秋が深まると、さつまいも、さんま、柿、ぶどうといった旬の食材がたくさん給食に登場するので、楽しみにしててくださいね。また、9月の給食目標にもあるように「マナー」にも気を付けて給食の時間を過ごしましょう

意識していますか？

## 食事のマナー

### ！食事中に気をつけたいこと

食べ物を口に入れたまましゃべるのはやめましょう。

周りの人が嫌な気持ちになるような話をするのはやめましょう

かむときは口を閉じて、クチャクチャと音を立てないようにしましょう。

食べている途中に立ち歩くのはやめましょう。



### ★ おすすめレシピ ★

#### \* 小松菜ビスキュイパン \*

材料 ~4人分~

- ・丸パン(食パンでも可) 4個
- ・バター 50g
- ・さとう 大さじ2
- ・たまご 20g
- ・小麦粉 大さじ3
- ・アーモンド粉 大さじ2
- ・小松菜(葉の部分) 40g

作り方

- ①小松菜はくたくたになるまで茹でて、ミキサーでペースト状にします。
- ②バターはポマード状にし、さとうとたまご、①の小松菜を混ぜ合わせます。
- ③小麦粉をふるい入れ、混ぜ合わせます。
- ④アーモンド粉を混ぜ、生地ができたらパンに塗って焼いたら、完成です。

