

9月 きゅうしょくだより

令和7年9月1日

江戸川区立鎌田小学校

校長 石渡 靖

栄養士 黒島 絵莉菜

夏休みも終わり、学校生活が再開しました。毎日元気に過ごすには、早寝早起きをして、食事を3食しっかりと摂り、生活のリズムを整えることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを取れるよう、指導していきます。

給食目標 食事のマナーを身に付けよう

今月の給食目標は「食事のマナーを身に付けよう」です。

食事にはエネルギーや栄養素をとる以外にも、人と人のつながりを深めたり、心を和ませたりする働きがあります。食事のマナーは昔から伝えられてきたもので、相手をいやな気持ちにさせないためやさしく食べるために守ってほしいことです。一人一人が少しマナーに気を付けると、皆が気持ちよく給食の時間を過ごすことができます。なにより、今食事のマナーを身に付けるとこれから大人になってからもずっと役に立ちます。ぜひマナーに気を付けて食事をしてみましょう。

おはしは正しく持ちましょう

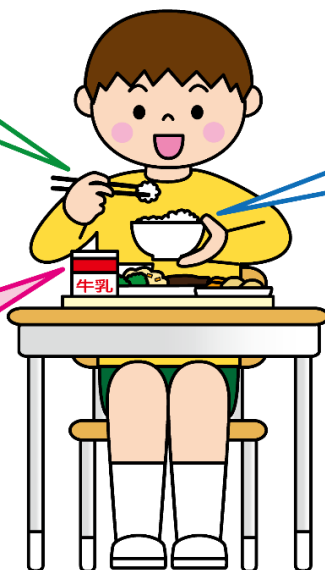
- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ



姿勢をよくしましょう

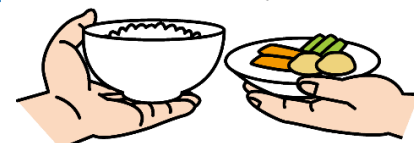


- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける

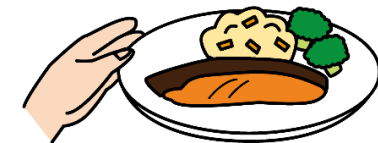


おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ



- 大きいお皿は手を添えて食べる



石川県郷土料理給食

9月12日は石川県の郷土料理「給食」です。みたまとは、黒豆ともち米を蒸した黒豆のおこわのことで、石川県ではお祝いの席などで振る舞われます。めった汁はさつまいもや豚肉を使った具だくさんのみそ汁です。祭りの時などに大量に作られ振る舞われます。



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。台風の前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ものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「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!
1人1日3Lが目安です。



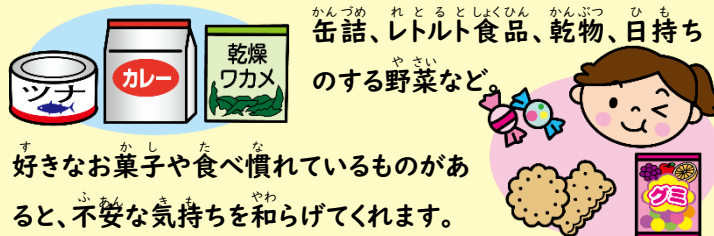
カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



数品を同時に作れて水を節約できる「湯せん調理」がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

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。



給食レシピ紹介

クッパ (分量 4人分)

ごま油	小さじ1
にんにく	2g
豚小間	80g
酒(豚肉を漬ける)	小さじ1
にんじん	40g
スープ	360ml
砂糖	小さじ1
醤油	大さじ1
塩こしょう	少々
コチュジャン	小さじ1
たまご	1個
ねぎ	40g
にら	20g
小松菜	40g

作り方

- ① 鍋にごま油をひき、にんにくを炒めます。
- ② にんにくの香りが出てきたら、豚肉を炒めます。
- ③ にんじんとスープを入れ、にんにくに火が通るまで、加熱します。
- ④ 砂糖、醤油、塩こしょう、コチュジャンで味をつけます。
- ⑤ たまごを溶いて、鍋に流し入れます。
- ⑥ ねぎ、にら、小松菜を入れたら完成です。

7月に給食で出した献立です。とても好評で、残菜がほとんどありませんでした。ごはんにかけてたり、スープにごはんを入れながら、食べました。

