

9月給食たより

令和 7 年 9 月 2 日
江戸川区立西小岩小学校
校長 大野 知子
栄養教諭 大田 奈津紀



いよいよ2学期が始まりました。成長期の子供たちにとって、栄養バランスのよい食事をしっかりとすることは、とても大事なことです。今回はバランスよく食べるためのポイントなどについても紹介していきます。また、9月は重陽の節句もあります。行事食の提供とともに、その意味について伝えていきたいと思います。今学期もよろしくお願いいたします。

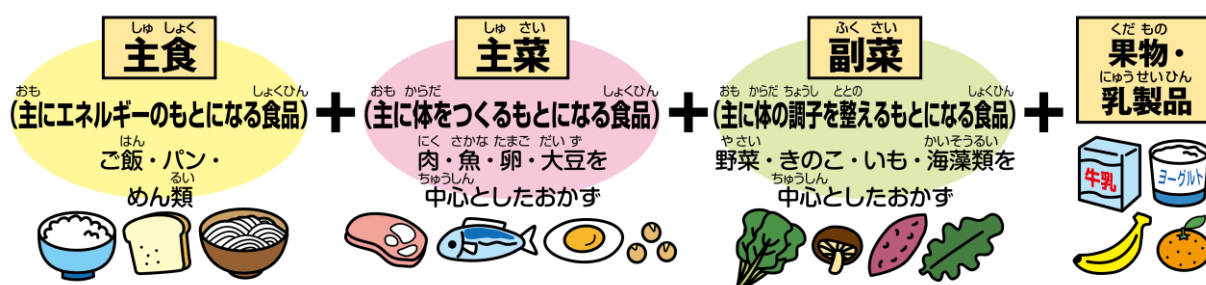
9月の給食目標

バランスよく食べよう

バランスよく食べるポイント

バランスよく食べるためには、3色食品群の食材をとること、また、3色の食材をバランスよく摂るためには、「主食・主菜・副菜」をそろえて食べることを意識してみてください。

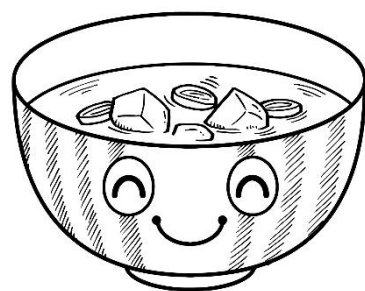
ポイント① 主食・主菜・副菜をそろえましょう！



＋さらに、1日のうちの1食だけでも、果物や乳製品を食べるようにしてみてください。

ポイント② 野菜不足は具沢山汁で解消しましょう！

「野菜が不足しているからサラダを食べよう」と思うことはありませんか。もちろんサラダでもいいのですが、野菜を生食でとろうとすると、かなりの量をとらなければなりません。そこで、簡単に多くの量の野菜をとる方法として、みそ汁やスープに野菜をたくさん入れて具沢山の汁にすると、煮込むことでかさを減らすことができ、量を取りやすくなります。また、汁に溶けた栄養素まで摂ることができるので一石二鳥です！



ポイント③ 主食・主菜・副菜をとれなかった時は他の食事で補うようにしましょう

「朝食で副菜がとれなかった」「夜遅くなったから、ごはんをあまり食べられなかった」というときは、その日の他の食事、さらに、「その日は忙しくてほとんど副菜がとれなかった」という時は一週間の食事の中で、バランスが整えられるように献立を考えてみてはいかがでしょうか。

上記の3つのポイントを押さえて、バランスよく食べることを意識してみましょう。



1年生とうもろこしの皮むき体験について

7月15日(火)に1年生の生活科で、とうもろこしの皮むき体験を行いました。当日は、とうもろこしに関する動画を見て、実際に匂いをかいだり皮をむいたり丁寧な観察をしました。皮がむけると、「きれいにむけた!」と目を輝かせ、給食に出すものだからとひげや皮の取り残しが無いよう一生懸命皮むきをする姿が印象的でした。給食にとうもろこしが出ると、皮むきをしてくれた1年生は「いつもよりとてもおいしいよ!」「とうもろこしは少し苦手だったけれど、自分でむいたから頑張って食べたよ。」と嬉しそうに食べていました。他学年の子にも、1年生がとうもろこしをむいてくれたことを伝えたところ、「いつもより美味しく感じる。」といった声が聞こえました。



重陽の節句について

9月9日は重陽の節句です。重陽の節句は、五節句の一つであり、別名を「菊の節句」といいます。また、起源は中国の行事で、中国では奇数は縁起がよいとされ、1から10の中で最も大きな奇数である9は最高に縁起が良い数字といわれています。その9が2つ重なる9月9日は、とても縁起の良い日とされました。そこで中国では9月9日に菊のお酒を飲んだりして、邪気を払うなどの風習が生まれました。この風習が平安時代に日本に伝わり、菊酒を飲みながら菊をながめる宴を開き、邪気を払い、長寿を願う行事となりました。

給食では、9月9日(火)に「菊入り混ぜごはん」を出します。



世界料理給食～韓国～について

韓国は日本の隣にあるご近所の国です。面積は日本の四分の一の面積で(9.8万km²)で、人口は日本の半分くらいです。(約5170万人)冬は日本よりも寒く、マイナス10度になる日もあります。韓国の食べ物といえば、キムチなどやナムルなどのつけ合わせを思い浮かべる人が多いのではないかと思います。大勢で食事をする事が多い韓国では、外食の際にも1つの料理を注文すると複数のつけ合わせがついてくることが多いです。量も多く、みんなで分けあって食べる習慣があります。

給食では、9月29日(月)に、韓国料理の定番であるビビンバや野菜ナムル、青菜のスープなどを出します。



写真1、韓国の街並み



写真2、冬の韓国の様子



写真3、代表的な韓国料理

今月の給食

旬の食材 魚:マス いか など 穀類:新米 野菜:トマト かぼちゃ さつまいも きのことうがん なす など
果物:パインアップル 梨 みかん など

行事食 重陽の節句: 菊入り混ぜごはん 牛乳 さばの塩焼き 小松菜のお浸し

世界料理給食 韓国: ビビンバ 牛乳 野菜ナムル 青菜のスープ

セレクト給食 丸パン 牛乳 ケチャップソースハンバーグ or チーズオンハンバーグ コールスローサラダ
ABC スープ