

9月給食たより

令和8年9月1日
江戸川区立西小岩小学校
校長 小林 美弥子



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。

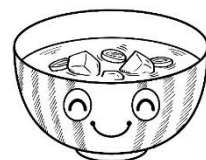
ポイント① 主食・主菜・副菜をそろえましょう！



+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。



1年生とうもろこしの皮むき体験について

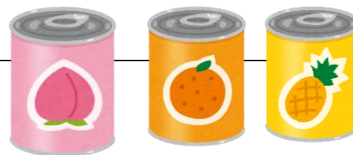
7月6日(月)に1年生の生活科で、とうもろこしの皮むき体験を行いました。当日は、とうもろこしに関する動画を見て、実際に匂いをかいだり、皮をむいたりしました。皮がむけると、「きれいにむけた!」と目を輝かせ、給食に出すものだからとひげや皮の取り残しが無いよう一生懸命皮むきをする姿が印象的でした。給食にとうもろこしが出ると、皮むきをしてくれた1年生は「とうもろこしおいしい!」と嬉しそうに食べていました。他学年の子にも、1年生がとうもろこしをむいてくれたことを伝えたところ、「1年生にありがどうって伝えます。」といった声が聞こえました。



ローリングストック給食について

ローリングストックとは、普段の食品を少し多めに買い置きをして、賞味期限を考えて古いものを消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。災害直後は、炭水化物が多くなりがちです。魚や肉を使ったたんぱく質を摂れる缶詰やホールコーン缶などの野菜が摂れる缶詰を置いておくなどして、普段から使える食材を災害時にも利用して、災害時も体調を崩さないように、栄養バランスや使い勝手を考えて、各家庭にあった食品を備蓄するようにしましょう。

給食では、学校給食では使用する材料は毎日届くので、買い置きをすることはありません。ローリングストックしやすい食材を使った給食を、毎月出していきます。9月は1日（火）の防災の日に合わせて、2日（水）に、黄桃、みかん、パインの缶詰を使ったフルーツパンチを出します。



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8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15日（火）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。



中秋の名月について



中秋の名月とは、旧暦の8月15日の夜に見える月のことです。また、中秋の名月は、「1年で最も美しい月」といわれています。その理由としては、月の高さが見上げるのにちょうどいいこと、空気が澄み渡り、月が鮮やかに見えることが挙げられます。この中秋の名月のお月見をするようになった起源も中国にあります。中国には、古くからこの日に満月を鑑賞する風習がありました。現在では「中秋節」と呼ばれ、中国の祝日にもなっています。この風習は平安時代の日本にも伝わり、月見の宴を開くようになったといわれています。

給食では、今年の中秋の名月の日である25日（金）に「月見団子」を出します。

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

ローリングストック給食 チキンカレー 牛乳 海藻サラダ フルーツパンチ

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 呉汁

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 コーンピラフ 牛乳 厚焼きたまご or ハムエッグ カントリーサラダ 果物: 梨