



# 9月給食だより

令和8年 9月1日  
江戸川区立春江中学校

夏休みが明けて、9月になってもまだまだ蒸し暑い日が続きそうです。夏の疲れが出ないように、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

今月の給食目標 1日3食の食事をしっかり摂りましょう

## 1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。また、栄養バランスを考えて、昼ごはんを自分で選ぶ場合に主食、主菜、副菜をそろえることを心がけましょう。



夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



9月2日(水)の給食で「ローリングストック」について紹介します。

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。



缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。



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。

水は必需品！  
1人1日3Lが目安です。



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。

# 「郷土料理給食」

## 鹿児島県郷土料理（9月11日提供）

鶏飯(けいはん)・・・鶏肉や干し椎茸、錦糸卵などの具材を白いご飯の上にのせ、鶏ガラのスープをかけて食べる奄美地方を代表する郷土料理です。

さつま揚げ・・・さつま揚げは魚のすり身に豆腐やたまごなどをいれて、成形して油で揚げたもの。砂糖で甘めの味付けがされているのが特徴です。  
鹿児島では「つけあげ」と呼ばれることも多いようです。



鶏飯



さつま揚げ



桜島



さつまいも

### 給食のレシピを紹介します④

#### 「さつま揚げ」

～材料4人分～

たら(すり身)・・・200g

塩・・・0.2g

三温糖・・・8g

しょうゆ・・・6ml

みりん・・・4ml

木綿豆腐・・・150g

ごぼう・・・30g みじん切り

玉葱・・・80g みじん切り

にんじん・・・30g みじんぎり

しょうが・・・1.2g すりおろし

でん粉(かたくり粉)・・・20g

※野菜の水分などにより量を調整してください。

たらのすり身がない場合はたらの切り身をミキサーにかけて用意します。

#### 作り方

- ① すり身と塩を混ぜてよくこねる。
- ② 豆腐をしっかり崩して①と合わせる。
- ③ 調味料 A と野菜、でん粉を混ぜてよくこねる。
- ④ ハンバーグのように手でまとまる硬さであれば OK です。柔らかすぎてまとまらない場合はでん粉(かたくり粉)を足して調整します。
- ⑤ 楕円形の大きさに成形する。
- ⑥ 油で揚げる。油の温度の目安は170℃・5～10分くらいでできあがりです。  
さつま揚げの大きさや厚さにもよりますので、揚げ温度や時間は調整してください。

