

給食だより

9月



令和7年9月16日発行
江戸川区立小岩第一中学校
校長 青山 昭広
栄養士 外山 めぐみ



食の備え

を見直しましょう

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。台風の予報が出てから慌てて買いに行っても売り切れ...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で安心です。

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、食べたらずき足す「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。

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られます。

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。

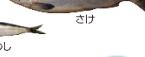


数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

- 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。

世界一の長寿国・日本の伝統食について知ろう!

春夏秋冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用し、私たちの祖先は風土に適した料理を作り上げ、受け継いできました。米を中心に、おかずと汁物を組み合わせ、「まごわ(は)やさしい」の頭文字で表される食べ物がよく使われる日本の食卓は、日本人の長寿を支えるものとして、その価値が改めて見直されてきています。

ま	ご	わ(は)
豆類や大豆製品	ごまなどの雑穀類	わかめなどの海藻類
 大豆  おから  小豆	 黒ごま  白ごま	 わかめ  ひじき  こんぶ
 なっとう  とうふ  凍り豆腐	 くるみ  ごま  ごま油	 のり  かんてん  もずく
や	さ	し
野菜類	魚など魚介類・小魚類	しいたけなどのきのこ類
 かぼちゃ  ごぼう  れんこん	 さんま  さけ  いわし	 しいたけ  まいたけ  なめこ
 小松菜  大根  かぶ	 あさり  しじみ  しらす干し (いわしの稚魚など)	 えのきたけ  しめじ (ぶなしめじ)
い		
いも類		
 さといも  じゃがいも  やまいも  さつまいも  こんにゃく  ごん(こんにゃく)		

給食でも、「まごわ(は)やさしい」の食材を積極的にとり入れています。

※ただし、食物アレルギー対応の観点から、地域によっては「ごま」などの使用を控える場合もあります。

知っていますか?「100年フード」



「100年フード」は、地域の風土や歴史・風習の中で個性を活かしながら創意工夫がされ、世代を超えて受け継がれてきた食文化を地域の誇りとして100年を超えて継承していくことを目指し、認定するものです。江戸時代から続く郷土料理の「伝統の100年フード」、明治・大正に生み出された食文化の「近代の100年フード」、「目指せ、100年!」の「未来の100年フード」の部門があり、300件の食文化が認定されました。

給食でも、この「100年フード」を献立に取り入れ、全国各地の郷土料理や食文化を紹介しています。おじいさんやおばあさんのいる地域や、いつか旅してみたいところの



ホームページ

令和7年9月20日～30日 《献立表と主な材料》

サラダ油は米、揚げ油は大豆が原料です。
★印はアレルギー対応食品です。

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える	
22月	きんぎょめし 飲用牛乳 生揚げのひき肉あん わかめの酢しょうゆ和え すったて汁 ぶどう(2粒)	油揚げ 生揚げ 鶏ひき肉 冷凍わかめ 大豆(国産) 鶏こま 白みそ	飲用牛乳 ★しらす干し	精白米 玄米 三温糖 でん粉 さといも	サラダ油(米)	にんじん こまつな	しょうが 玉葱 はくさい だいこん 黒きくらげ(乾) ★巨峰
24水	きつね海藻うどん 牛乳飲用 わさび和え 2色おはぎ	油揚げ 冷凍わかめ 小豆 きな粉	めかぶわかめ 飲用牛乳 きざみのり	冷凍うどん さといも 三温糖 精白米 もち米 さとう	サラダ油(米)	にんじん こまつな	干し椎茸 玉葱 はくさい ねぎ 大豆もやし
25木	手作りベーコンチーズパン 牛乳飲用 フレンチポテト ツナサラダ パスタトマトスープ 果物(バナナ1/3)	★たまご ★ベーコン ★まぐろ缶詰 鶏こま 白いんげん豆	★牛乳・調理用 ★ビザチーズ 飲用牛乳	強力粉 さとう 小麦粉 さつまいも 三温糖 スパゲッティ・ ハーフ	★アーモンド粉 揚げ油(大豆) サラダ油(米)	こまつな にんじん トマト缶詰 パセリ	キャベツ きゅうり もやし えだまめ 玉葱 セロリー ★バナナ
26金	麦入りご飯 飲用牛乳 あじフライ 磯辺和え かき玉すいとん汁	★まあじ ★たまご 鶏こま	飲用牛乳 きざみのり	精白米 粒麦 小麦粉 生パン粉 乾パン粉 さとう	白ごま 揚げ油(大豆)	こまつな にんじん	もやし ホールコーン(冷) はくさい ねぎ
29月	ごはん わかめの炒め煮 飲用牛乳 マスのごまマヨネーズ焼き 五目きんぴら さと芋と油揚げのみそ汁 梨(1/6)	冷凍わかめ おかか ★マス 白みそ ★さつま揚げ(卵無) 油揚げ 赤みそ	飲用牛乳	精白米 粒麦 つきこんにやく 三温糖 さといも	サラダ油(米) ごま油 マヨネーズ(卵無) 白すりごま ごま(ねり)	にんじん さやえんどう こまつな	ねぎ ごぼう 干し椎茸 だいこん 玉葱 ★梨
30火	たまごチャーハン 飲用牛乳 いかとポテトのチリソース 春雨サラダ 小松菜と豆腐の中華スープ	★たまご 鶏ひき肉 イカ 大豆(国産) ★ボンレスハム ★豚こま 木綿豆腐	飲用牛乳	精白米 粒麦 でん粉 じゃがいも 三温糖 緑豆はるさめ	サラダ油(米) 揚げ油(大豆) ごま油 白ごま	にんじん こまつな	ねぎ にんにく 生姜 キャベツ きゅうり もやし 干し椎茸 玉葱 たけのこ えのきたけ

果物について知ろう!

◎果物を食べると、どんないいことがある?

給食では、1年を通してさまざまな果物が登場します。それは、果物には以下のように、体に良い働きをする栄養がふくまれているからです。国は、毎日200グラムの果物を食べることをすすめています。おうちでも意識してとるようにしましょう。

★おなかの掃除をして
くれる、食物せんいが
多くふくまれている。



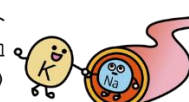
★皮ふや血管をじょうぶに
し、免疫力を高めるビタミ
ンCが多くふくまれている。



★脳のエネルギーに
なる、ブドウ糖がふく
まれている。

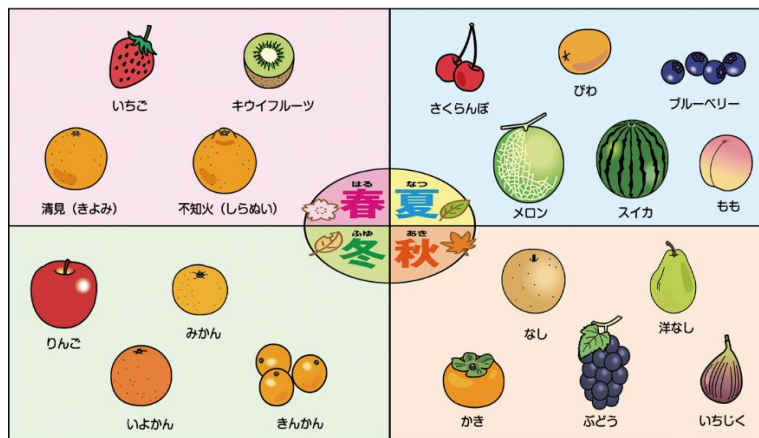


★体から余分な塩分(ナト
リウム/Na)を出して、高血
圧を予防する、カリウム(K)
が多くふくまれている。



◎季節の果物にはどんなものがある?

果物は、旬の時期にしか出回らないものが多く、季節を感じるののできる食べ物です。日本では春夏秋冬、どんな果物が味わえるか、見てみましょう。



※旬の時期は地域や種類によって異なります。