

9月給食たより

令和8年9月号
調布市立第三小学校
校長 内藤 みゆき
栄養士

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。みなさんはどんな夏休みを過ごしたでしょうか。夏休み中は生活リズムが変わることで、朝ごはんを食べる時間が遅くなったり、抜いてしまった人もいるかもしれません。少しずつ生活リズムを取り戻し、元気に登校できるとよいですね。2学期最初の給食は大人気のサイダーパンチです。給食が楽しみと思ってもらえるような、おいしくて安全な給食を届けられるよう努めていきます。2学期もどうぞよろしくお願いいたします。



今月の献立紹介

●9月2日(水)【防災の日献立】

9月1日は防災の日です。給食では、非常食として備蓄されているアルファ化米を使用します。アルファ化米は、一度炊いたごはんを乾燥させたもので、お湯や水を加えるだけで食べられます。この機会に、防災や家庭での準備について考えてみましょう。



●9月7日(月)【郷土料理】～沖縄県～

ポロポロじゅうしいは沖縄の方言で、「ポロポロ」は「やわらかい」、「じゅうしい」は「炊き込みごはん」とい意味です。じゅうしいをだしてやわらかく煮た雑炊風の料理で、暑い日でも食がすすみます。マーミナーチャンプルーの「マーミナー」は「もやし」という意味です。もやしなどの野菜を炒めた、沖縄の家庭料理です。そしてデザートは、沖縄県の特産品であるシークワ―サーを使い、ゼリーを作ります。

●9月9日(水)【重陽の節句献立】

9月9日は重陽の節句です。この日は、長寿を願って菊の花を飾ったり、菊を使った行事食をいただいたりする風習があります。給食では、肉団子のまわりに「錦糸卵」と「細く切ったワンの皮」をつけて、菊の花のように見える「菊花蒸し」を作ります。菊の葉に見立てたブロッコリーを添えて、かわいらしい菊の花の完成です。



●9月11日(金)【世界の料理】～フランス～

フランスの料理であるラビゴットソースを、揚げた白身魚にかけていただきます。ラビゴットとは、フランス語で「元気を回復させる」という意味があります。野菜やお酢を使ったさっぱりしたソースで、暑さで疲れた体に元気を届けられます。

●9月24日(木)【お彼岸献立】

秋のお彼岸に合わせて、おはぎを作ります。お彼岸は、ご先祖様に感謝の気持ちを伝える日本の伝統的な行事です。春のお彼岸に食べるものは「ぼたもち」、秋のお彼岸に食べるものは「おはぎ」と呼ばれることがあります。どちらも同じものですが、春に咲く「牡丹」、秋に咲く「萩」の花に由来すると言われています。

●9月25日(金)【十五夜献立】

十五夜は「芋名月」とも呼ばれ、里芋などの芋類をお供えし、秋の美りに感謝する風習があります。給食では、里芋を使ったすまし汁と、白玉もちを包んだ月見パイを作ります。お天気に恵まれ、きれいな満月が見られるといいですね。

9月は「健康増進普及月間」 健康的な食べ方を身につけましょう！

毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。これと連携し、生活習慣病の予防など栄養・食生活の改善に関する取り組みとして「食生活改善普及運動」が全国的に行われています。生活習慣病は、食事・運動・睡眠といった、日々の生活習慣が大きく関わる病気です。子どものころから、健康的な食生活を身につけておくことは、将来の自分の体を守ることに繋がります。

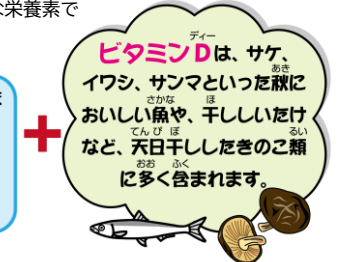
いろいろな食品を **バランス** よくとりましょう

学校給食では、1日に必要な栄養量の約3分の1をとれるよう考えられており、普段の食事で不足しやすいカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維はさらに多くとれるようになっています。日々の給食から、バランスのよい組み合わせを学んでいきましょう。



成長期の今、しっかりとりたい **カルシウム**

カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、体の動きを助ける大切な栄養素です。ビタミンDと一緒にとると吸収が高まります。



食塩 控えめ・**野菜** たっぷりを心がけましょう

食塩(ナトリウム)は、食べ物のおいしさや保存に関わるだけでなく、私たちの体にとってなくてはならないものです。一方で、とり過ぎは高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中などの病気につながります。濃い味つけに慣れると、素材の味を感じにくくなるため、日ごろからうす味に親しむことが大切です。また、野菜や果物に多く含まれるカリウムには、体内の余分なナトリウムを排出する働きがあります。「食塩は控えめに、野菜はたっぷり」を心がけましょう。

今日から実践！うす味でもおいしく食べるコツ



毎日の食事から、元気な体をつくっていきましょう！