

9月給食だより

令和 7 年 9 月 号
調布市立第三小学校
校長 秋 國 光 宏
栄養士

長い夏休みが終わり、二期が始まりました。まだ暑い日が続きますが、少しずつ学校生活のリズムにもどしていきます。今日は、夏の疲れが出やすいこの時期でも食べやすいメニューを取り入れています。しっかり食べて、水分も忘れずに、二期も元気に過ごしてくださいね。



今月の献立紹介

●9月9日(火)【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“細く切ったワタンの皮”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10日(水)【郷土料理】～沖縄県～

沖縄の方言で「ぼろぼろ」は「やわらかい」、「じゅうしい」は「まぜごはん」という意味です。給食では、たきこみごはんの上に熱々のだしをかけていただきます。暑い日でも食べやすい料理です。

●9月11日(木)【世界の料理】～フランス～

ラビゴットソースは、フランスの家庭でもよく使われるさわやかな野菜ソースで、肉や魚など、色々な料理に合わせられます。今回は、油で揚げた白身魚にかけます。お酢を使ったソースなので、揚げ物もさっぱりとした味わいになります。

●9月16日(火)【世界の料理】～中国～

回鍋肉をごはんのにせて 丼 にします。子供たちにも人気のあるメニューです。また、和え物に使うくらげは、調布市の姉妹都市・長野県木島平村産の生きくらげです。乾燥くらげに比べ、プリプリとした歯ごたえがしっかりしているのが特徴です。味わって食べてみてくださいね。



大分県の郷土料理「やせうま」

●9月22日(月)【お彼岸献立】

お彼岸といえばおはぎですね。給食室で一つずつ作ります。お楽しみに！
お彼岸について、詳しくは右側をご覧ください。

●9月24日(水)【郷土料理】～大分県～

「よしのみ」は、お米に小豆や麦などを入れて炊いた、お赤飯のような料理です。神様・仏様のための神聖な料理として食べられてきました。

「やせうま」は、練った小麦粉を平たくのばしてゆでたものに、きな粉をまぶして食べる、昔ながらのおやつです。学校給食や飲食店でも提供されるほど、大分県民に親しまれている郷土料理です。



食の備えを見直しましょう



1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。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が安心です。

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、食べたら買い足す「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！
ひとり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。

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。



お彼岸とおはぎ

お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日の前後7日間のことをいいます。古くから、お墓参りをして先祖供養をする風習があります。また、「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりを感じる時期でもあります。

お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつがして丸め、小豆のあんで包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんで呼ぶ方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。

