

令和7年9月号

給食だより

調布市立杉森小学校
校長 濱松 章洋
栄養士 土谷 喜美子

夏休みが終わり、2学期が始まりました。
風が涼しいと感じる日もありますが、まだしばらく暑い日が続きます。

みなさんは、「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉を知っていますか？
彼岸とは、「春分の日」と「秋分の日」を中日として、前後3日間を合わせた
各7日間をさし、この頃には冬の厳しい寒さや残暑が和らぎ過ごしやすくなると
言われています。

暑くて控えていた外も涼しくなったから…と思っても、急に涼しくなると
体が気温の変化についていけず、体調を崩しやすくなります。
また、夏の暑さで体にたまった疲れは、秋に出ると言われています。

「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけるとともに、秋に旬を迎える野菜や果物で
ビタミンをとって体調をととのえ、2学期を元気に過ごしましょう！

食欲の秋・収穫の秋

毎日にちしょくじか
毎日の食事に欠かせない「米」…

「米」という漢字は、八十八という数字を表す漢字からなりたっていると言われます。
これは、田んぼを耕したり、苗を育てたり、米作りに必要な「八十八」の手間や作業を表しています。
米だけでなく野菜や果物には、生産者の方々の労力が注がれています。
近年の猛暑や生産コストの高騰など、様々な要因から米の価格が高騰していますが、
給食では、週に3.5回以上、主食が米になるよう考えています。
米は和食に限らず、洋食や中華など、どんな料理とも相性が良い食材です。
秋は新米の季節！新米と一緒に秋の味覚を味わいましょう☆

秋が旬の食べもの

彼岸が明けると、農業では春は種まき、秋は収穫が始まります！
秋が旬の野菜は、枝にぶら下がるように実をつける夏野菜と異なり、
土の中で育つものが多いのが特徴です。

にんじん、里芋、さつまい、山芋、ごぼう、れんこんがその代表です。

一言で「秋」と言っても、時期によって旬を迎える野菜や果物は変わってきます。
初秋の頃には水分が多くてみずみずしい「梨」や「ぶどう」、冬に近づく頃には、
冬の寒さに備えるために甘みがある「りんご」や「柿」が多く出回ります。
生産・流通技術の発達により、今ではスーパーなどで1年中買うことができる食べものが増えましたが、
スーパーの入口は季節を感じられるよう果物売り場が多いそうです。
家の近くのお店で季節の変化を感じてみてはいかがでしょうか？



今月の献立紹介

いつか きん
5日(金)



「黒の日」
9月6日の語呂合わせにちなんで「黒米・黒ごま・ひじき」等、黒い食べものをたくさん
使ってみました。
黒い色にはアントシアニンやルチン等の栄養素が含まれていて、体を温める働きが
あります。黒い食べものが何種類入っているか探してみてください！

このか か
9日(火)



「重陽の節句」
縁起が良いとされる奇数の中でも一番数が大きい9が重なる9月9日は、「陽（奇数）」の
数字が「重なる」ことから重陽の節句と言われるようになりました。
また、菊の花びらを浮かべたお酒を飲んで長寿を願うことから、「菊の節句」とも言われます。
平安時代以前には、農民の間で秋の収穫に感謝する「栗の節句」として、栗ご飯を食べて
お祝いでいたそうです。

にち か
16日(火)



「ワールドランチ 韓国」
日本の各地の郷土料理を紹介する「日本味めぐり」の世界編として、2学期から月に1回、
世界各國の料理を紹介する「ワールドランチ」を始めます！
最初の国は「韓国」。韓国の家庭には、キムチ専用の冷蔵庫があるほど、キムチは常備菜。
トックは韓国の代表的なスープで、ご飯にかけてもおいしいです。

にち げつ
22日(月)



「秋のお彼岸」ジャンボおはぎ
お彼岸の定番「おはぎ」と「ぼたもち」は、小豆の赤い色に魔除けの効果があるとされ、邪気を
払うことから先祖の供養に用いられてきました。おはぎとぼたもちの作りかたは同じですが、
春は牡丹、秋は萩の花が咲くことから違う名前がついたようです。

か すい
24日(水)



「なすとトマトのスパゲッティ」
（参考：スパゲッティがたべたいよう）
小さなおばけ「アッチ」は食いしん坊の男の子。
ある日、エッチャンが作るスパゲッティが食べたくて、エッチャンを脅かしますが、全然
怖がってくれませんか…。アッチはスパゲッティを食べることができるのでしょうか？

にち きん
26日(金)



「日本味めぐり 愛知県」
愛知県は、みそやしょうゆ作りが盛んな地域です。
みそは豆みそ1つである「八丁みそ」がよく使われます。
八丁みそは、愛知県の岡崎城で生まれた徳川家康が好み、江戸に持ち込んだことから
全国に広まったそうです。

しゅん しよくざい
旬の食材

★さつま芋、ぶどう、梨
ぶどう、りんごは、これから給食で色々な品種が登場します。
★米、えのき茸、ぶなしめじ、なめこ、きくらげ、りんご
姉妹都市木島平村から届きます。

☆7月の七夕汁から星形のにんじんを見つけた「リクエスト結果」は、10月の給食だよりでお知らせします☆