

令和8年9月号

給食だより

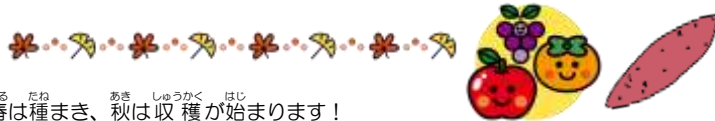
調布市立杉森小学校
校長 野口 直也
栄養士 土谷 喜美子
三宅 実穂



夏休みが終わり、2学期が始まりました。
今年の夏休み期間には、「令和8年熊本地震」、千葉県や石川県をはじめとした日本各地での豪雨災害など、自然災害が多く発生しました。
みなさんの家族や知り合いの方が被害に遭っていないことを願うばかりです。
さて、9月1日は、103年前に関東大震災が起きた日です。
今年の災害と合わせてこれを機に、家庭の防災グッズを見直してみませんか？

備蓄品の要は、なんと言っても「水」です。1人あたり1日3～4リットル必要と言われますが、水は保管場所を取ってしまうので、冷蔵庫やクローゼットなどに分散し、空いているスペースを活用しましょう！

食欲の秋・収穫の秋



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、さつまい芋、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、秋の食べものを探してみよう！



七タのリクエストスターを見つけた子からの ☆リクエスト結果☆

学年	1組	2組	3組	4組
1年	からあげ	しょうゆラーメン	つぶつぶみかんゼリー	
2年	2色揚げパン	サイダーボンチ	焼き肉丼	
3年	みそバターコーンラーメン	2色揚げパン	2色揚げパン	
4年	手作りクレープ	2色揚げパン	青りんごのゼリー	ガトーショコラ
5年	からあげ	ハンバーガー、ポテト	カツカレー	しょうゆラーメン
6年	サイダーボンチ	いろいろ	ガトーショコラ	コロッケ

※リクエストメニューは、3学期末までに提供します。お楽しみに！ちなみに、校長先生もカツカレーでした！

今月の献立紹介

3日(木)



リクエストスター始動！「2色揚げパン」

7月7日のメニュー「七タ汁」に、星形のにんじんが入っていたのを見ていますか？
そう！リクエストスター！見つけたラッキーな人からのリクエストメニューが登場します。
今年一番リクエストが多かったのは、「2色揚げパン」。味は「きな粉」と「ココア」です☆

4日(金)



「黒の日」

9月6日の語呂合わせにちなんで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、目の疲れを和らげたり、血流をよくし体を温めたりする働きがあります。見た目は鮮やかではないけれど…、この日の給食に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！

9日(水)



「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」の節句と呼ばれ、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していたそうです。そこで、「栗ご飯」、「菊花入り野菜のわさび醤油あえ」を作ります。

24日(木)



中秋の名月「月見パイ」

25日は、一年で一番月が明るくキレイに見える「中秋の名月」です。
月見…といえば、団子やうどんです。手作りの「さつま芋餡」と韓国のお餅「トック」を餃子の皮で包んだサクサクの月見パイを召し上がれ！ちなみに、満月は27日です！

25日(金)



秋のお彼岸「ジャンボおはぎ」

お彼岸に食べる「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になりました。
中は「あんこ」、外は「きな粉」の特製ジャンボおはぎにしました！

28日(月)



ブックメニュー&ワールドランチ「インドネシア」

(参考：世界の料理 いただきまーす。)
インドネシア料理は、唐辛子やスパイスを使い、甘み・辛み・酸味のいずれも味わえるのが特徴です。今月は、ブックメニューとのコラボレーション♪
本に出てくる料理3品を作ります。どんな料理が気になる人は図書室で本を読んでみてね☆

30日(水)



日本味めぐり「青森県」

青森県は、大間のマグロや陸奥湾のホタテなど海の幸に恵まれた地域です。
イカの漁獲量は日本一！そんなイカを使って、津軽地方の郷土料理「イカメンチ」を作ります。
「ねりこみ」は、季節の野菜とこんにゃくを煮た弘前市周辺発祥の精進料理です。