



令和7年度9月号
調布市立若葉小学校

夏休みも終わり、二学期がスタートします。学校生活のリズムを早く取り戻すためにも、早寝早起き、朝ご飯を心がけていきましょう。まだまだ暑い日が続きますが、9月からは秋の食材が給食に登場します。楽しみに。

[9月の献立より]

2日(火) 梨(なし)

→梨は「和梨」、「洋梨」「中国梨」がありますが、日本で「梨」というときは「和梨」を指すことが多いです。今の時期に旬を迎え、水分が多くシャリシャリとした食感が特徴の果物です。

3日(水) なす

→夏から秋にかけてなすは旬(しゅん)を迎える野菜です。秋になるにつれ、なすは皮がうすくなり甘みと旨味が強くなってきます。

8日(月) アップルトースト

→りんごの品種は世界で約15000種、日本では約2000種もあると言われています。たくさんの品種があることで、りんごは8月から12月の長期間にかけて収穫されます。

9日(火) ぶどう

→巨峰(きょほう)という品種のぶどうを出す予定です。粒が大きいことから「ぶどうの王様」と呼ばれることもあります。

22日(月) 萩(はぎ)ごはん

→萩は秋の七草のひとつで、秋になるといっせいに小さなピンク色の花を咲かせます。ゆでた小豆の赤むらさき色を萩の花に、枝豆の緑色を萩の葉にみたてて萩を表現した料理が萩ごはんです。

25日(木) 日本味めぐり給食【高知】

→高知県は四国の南西に位置する県です。年平均気温が高く、日照時間も多い温暖な気候が特徴です。森林の面積が全国一位です。食べ物では生姜、なす、みょうが、にら、かつおなどが有名です。

30日(火) 世界味めぐり給食【ベルギー】

→ベルギーはヨーロッパの北西部に位置する国です。チョコレートで有名です。ワートルゾーイは煮込み料理です。本来は卵をつかって黄色にしますが、給食ではカボチャで色を付けます。



を見直しましょう

ローリングストック

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き売り切れ...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、食べたらずき買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。

