

9月給食だより

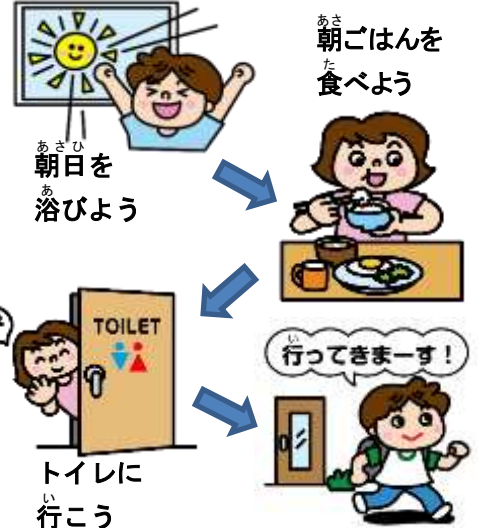
2025年9月2日
町田市立南第一小学校
校長 安東 深雪
栄養士 和田 恵美

いよいよ2学期のスタートです。長いお休みの後は生活リズムが不規則になり、体調をくずしやすいですね。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、元気に学校生活をおくりましょう！

特に朝ごはんは「頭と体のめざまし時計」と言われています。脳へエネルギーを補給して脳を目覚めさせ、食事による体温上昇で体を活動モードに、食事によって胃腸が動くことで排便も促されます。

朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気にすごしましょう！

1日を元気にスタートさせるには…

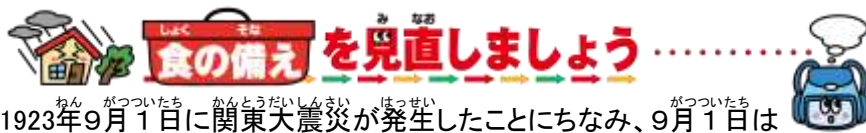


9月の予定と献立内容

9月 3日(水) 防災の日献立 ～学校給食における備蓄食料の活用～

学校給食では、備蓄の大切さを理解すること、災害時の食事に興味、関心をもつこと、食品ロスを防止することを目的に、防災用の備蓄食料であるアルファ化米を給食で提供する取組を行っています。

新しいものを置くために、今あるものは捨てずに賞味期限が切れる前に給食で使用します。学校で行われている「ローリングストック」ですね。9月5日のドライカレーのごはんは、このアルファ化米のごはんです。どんなごはんか、よ～く味わって食べましょう。



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で安心です。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、食べたらずい足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



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。



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。



好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。



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。

おすすめの備蓄食品



野菜ジュース チーズ・かまぼこ・菓子類

9月 9日 (火) 行事食 重陽の節句 (菊の節句)

現代ではあまりなじみのない行事ですが、9月9日は五節句 (五節供) の一つ「重陽の節句」です。旧暦の9月9日は、現在の暦では10月中旬ごろに当たり、ちょうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。菊の強い香りで邪気 (病気や災難など) を払い、長寿を祈る風習があります。給食では9日にみなさんの健康を願って、食べられる菊の花を入れた『菊花あえ』を出します。



9月16日 (火) 「まごわ(は)やさしい」献立

敬老の日になんで「まごわ(は)やさしい献立」にしました。

「まごは(わ)やさしい」という標語は日本でも昔から食べられてきた食材の頭文字を見えやすく並べたものです。

油脂類以外の6つの食品群の食材が揃っているのも、自然と栄養バランスのよい食事になります。ご飯を中心に、これらの食材を用いた伝統的な日本型の食事には、元気で健康に長生きするための知恵がたくさん詰まっています。



健康に生活するだけでなく、自分の能力を最大限に発揮するためにも日々の食事は大切です。

16日の給食には、どんな「まごは(わ)やさしい」食べものが使われているかな？探してみよう～

9月17日 (水) 世界の料理：イギリス

給食では様々な世界の料理や日本の郷土料理を紹介していますが、9月はイギリスの料理を紹介します。

『シェパーズパイ』は「羊飼いのパイ」という意味があります。本場では羊の肉で作りますが、給食ではぶた肉で作ります。ミートソースの上に、パイ生地かわりにマッシュポテトをのせて焼く、イギリスの家庭料理です。イギリスではパイ生地を使っていなくても何かでふたをして焼いたり蒸したりするものを「パイ」とよぶそうです。『スコッチブロス』はイギリスの中でもスコットランドの伝統的な料理です。肉や野菜、押し麦をコトコトと煮込んだ素朴なスープです。

9月24日 (水) 行事食：秋のお彼岸



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、ご飯をつぶして丸め、小豆のあんであつた「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんで呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。

24日の給食には、秋のお彼岸にちなんで『きなこおはぎ』を出します。給食室でご飯を炊いて、つぶして、丸めて、きなこをまぶして…と給食室で手作りします♪



9月の旬の「ベジデザート」

旬の野菜を使ったデザート（ベジデザート）を紹介します。

★5日（金）『ひみつの「まち☆ベジ」りんごゼリー』

町田市収穫量No.1の野菜「〇〇」を使います。りんごジュースで「〇〇」を煮て、海藻から作られるアガーで固めてゼリーにします。

さて、まち☆ベジの「〇〇」とは何でしょう？

★10日（水）『とうがん入りフルーツポンチ』

夏が旬のとうがんをシロップで甘く煮て、冷やしてフルーツポンチに入れます。トロっとした食感もフルーツポンチにあいます。甘く煮て冷やしたとうがんはヨーグルトにもあいますよ♪

夏が旬なのに「冬瓜」？

冬瓜は漢字で書くと「冬」という字が入っていますが、実は夏に旬の季節を迎える野菜です。夏の野菜なのに、なぜ冬という字が使われているのか…？

皮がしっかりとしているので夏場に収穫しても冬までもつから、皮の表面に白く粉をふくの雪に見立てている、などいくつかの説があります。

冬瓜はたっぷりの水分で体の熱を冷やしてくれるので、夏にぴったりの野菜ですね。

冬瓜そのものの味も強くないので、甘い味にも塩やしょうゆの味つけにもあう、万能な野菜ですよ。



保護者の皆様へ

学校給食に使用する食材費について

町田市では2025年1月より学校給食費が原則無償化されており、学校給食に使用する食材は町田市より配当された予算内で購入しています。

昨年度の秋の米価格高騰の際には米価格高騰分の

学校給食費（食材費）が町田市より補助され、これ

まで通りの栄養バランスや量を保った学校給食を

提供することができていました。

今年度は4～6月まで食材価格の高騰に対応する

ための学校給食費（食材費）の補助がない状態で給食を

実施していましたが、2025年7月から学校給食費（食材費）が下記の通りに改定されることになりました。ただし4～6月までは学校給食費（食材費）の改定がされなかったため、平均すると2025年度は3・4年生（中学年）約300円/食の予算となります。



	2025年4～6月の食材費	2025年7月以降の食材費
1・2年生（低学年）	245 円 / 食	279 円 / 食
3・4年生（中学年）	275 円 / 食	313 円 / 食
5・6年生（高学年）・教職員等	300 円 / 食	341 円 / 食