



9月給食だより

2025年9月1日
町田市立南第三小学校
校長 工藤 成

楽しい夏休みを過ごせましたか？
2学期が始まりました。学校の時間に
生活リズムを合わせて、元気に学校
生活を送りましょう。

生活リズムを整えるために

朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日の活動を支え、
とともに、心のバランスを整えてくれます。

朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日の活動を支え、
とともに、心のバランスを整えてくれます。

見直そう！もしものときの備え

9/1は防災の日です。地しんはもちろん、台風や大雨によるひ害が
相次いでいるため、日ごろから水や食べ物を備えておくとう安心です。
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」で無理なく備えていきましょう。

備える

ローリングストック

買い足す

食べる

食事の備えの例		3日分、できれば1週間分を備えようと言われています。
水		1人1日3L目安。
非常食	主食	例) 米、α化米、かんめん（うどん、そば、パスタ）、カップめん、かんパン
	主菜	例) かんづめ（魚、肉、豆）、レトルト食品、じゅうてん豆ふ
	副菜・ もの しる物	例) かん物（かんそう野菜など）、日持ちする野菜（たまねぎ、じゃがいも、さつまいも）、かんづめ、インスタントみそしる
	その他	例) 調味料、チョコレートやビスケット
その他		例) カセットコンロ、ガスボンベ、ラップ、熱に強いふくろ、使い捨て食器・食具

もしものとき、
料理をするなら…

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。

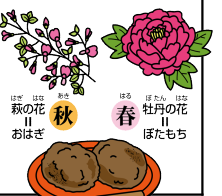
① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

このような作り方は、「バッククッキング」と言われています。

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、ごはんをつぶして丸め、
小豆のあんで包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花
の「はぎ」にちなんだ呼び方です。春
には「ぼたん」にちなんで「ぼたもち」
とも呼ばれます。



もっと！9月の給食

★9/2★ 防災給食
南三小に備蓄しているα化米を使用します。

★9/22★ お彼岸給食
秋のお彼岸の食べ物、「おはぎ」を作ります。

保護者の方へ

【給食着について】
いつも学校給食にご理解ご協力いただきありがとうございます。2学期の給食は
9月2日から始まります。給食当番をした週はご家庭で給食着を洗濯・アイロンがけ
していただき、学校に持って来ていただきますようよろしくお願いいたします。

【給食の持ち物について】
給食当番のお子様は配膳の時にマスクを着用します。机に敷くランチョンマットや口
をふくハンカチ等と一緒にマスクもご準備ください。あらかじめランドセルのファスナー付き
ポケット等にも予備のマスクをご用意いただけると助かります。

【連続して欠食する場合】
連続して3日以上給食を欠食する場合、学校へお申し出ください。

なすの名前

なすは英語で Eggplant っていうのよ。Egg? たまご? どうしてそんな名前なの?

見てごらん! これもなすなの。この白くて丸い形のなすから名前がついたのよ。Egg 本当だ! たまごにそっくり!

ほかにいろいろな色や形があってどれも夏バテ防止にぴったりの栄養があるの。小丸なす、青なす、中長なす、丸なす。

油との相性バツグン! おいしく食べようね!

町田の農家さんのなすを使います!

▶9/10 秋なすのマーボーどん
▶9/12 なすとかぼちゃのカレーライス
▶9/26 なすのミートソーススパゲッティ