

# 9月 給食だより

2024年9月2日  
町田市立  
鶴川第二小学校  
No.5

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、眠い・やる気が出ない・だるい…と不調がおこりやすいですね。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、生活リズムを整えて、元気にすごしましょう！



## 9月の予定と献立内容



### 9月3日(火) 防災の日献立



### 「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

9月1日は1923年に

関東大震災が起きた日です。今、「防災の日」です。そこで、3日の給食には備蓄していた「山菜おこわのアルファ化米」を出します。皆さんは、災害時に備えてどのような対策をしていますか？

#### 備える

<h5>水</h5> <ul style="list-style-type: none"> <li>●1人1日3リットル×3日以上必要。</li> </ul>	<h5>食料品</h5> <ul style="list-style-type: none"> <li>●食べなれているもの。</li> <li>●保存性の高いもの。</li> <li>●調理せずにそのまま食べられるもの。</li> </ul>	<h5>その他</h5> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、紙皿・紙コップなど。</li> <li>●カセットコンロ・ガスボンベ。</li> </ul>
---	--	--

#### 買う・買い足す

- 人数や好み、栄養などを考えながら買う。

#### 食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に食べて消費する。

### 9月9日(月) 行事食：重陽の節句

五節句のひとつです。9月9日は重陽の節句で、昔は五節句の中でも一番大きな陽数(奇数)が重なるため、大変おめでたいとされていました。旧暦の9月(現在の10月中旬)に花盛りを迎え、古くから長生きの花とされていた菊を入れた菊酒を飲み、邪気を払い、不老長寿や繁栄を願う行事が行われます。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『菊花和え』を出します。



### 9月12日(木) 行事食：敬老の日

16日の敬老の日になんで「まごわ(は)やさしい献立」にしました。これは日本で昔から食べられてきた食材の頭文字を並べたもので、自然と栄養バランスのよい食事になります。12日の「萩ごはん」は小豆の赤紫色を萩の花に、枝豆の緑色を萩の葉に見立てたごはん、豆が入っています。ほかにもどんな「まごわ(は)やさしい」食べものが使われているか探してみましょう！



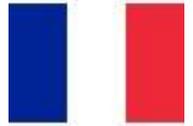
9月17日(火) 行事食：十五夜

お月見を楽しんでみませんか?



旧暦の8月15日は「十五夜」。満月を見ながら秋の収穫に感謝する日で、今年は9月17日です。中秋の名月ともいいますね。秋の真ん中に出る満月という意味で、これは昔の暦では7~9月が秋とされていたため、8月が秋の真ん中になるということです。17日の給食には、かぼちゃで色をつけた手作り白玉を入れた『月見汁』を出します♪

9月18日(水) 食育の日：フランス料理



毎月、世界の料理や日本の郷土料理を紹介している食育の日。9月は今年オリンピックが開催され、現在パラリンピックが催されているフランスの料理を給食風アレンジして出します。『ソフトフランスパン』は、パンにガーリックバターをぬってオーブンで焼きます。『魚のラビゴットソース』のラビゴットは、フランス語で「元気をださせる、回復させる」という意味があります。ドレッシングのようなさっぱりとした味です。『ポトフ』はフランス語で「火にかけた鍋」という意味があり、実はフランス生まれの料理です。

9月20日(金) 行事食：お彼岸



秋分の日をはさんで前後3日間(計7日間)は秋のお彼岸です。秋のお彼岸には萩(はぎ)の花が咲く季節であることから『おはぎ』を食べます。(春は牡丹の花にかけて『ぼたもち』と呼びます。)給食では秋のお彼岸といえば、きなこ黒ごまの『2色おはぎ』!給食室でご飯を炊いて、つぶして、丸めて、きなこ黒ごまをまぶして…と手作りします♪

交流給食

2024年度は、各クラス、学期に1回ほどのペースで交流給食を行っています。ランダムに決定した2クラスがランチルームに集まり、一緒に給食を食べます。異学年と交流できるせっかくの機会ですので、各々のクラスが工夫をして楽しくすごしてほしいと思います。



給食食材の産地 (2024年7月分)

品目	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)
オクラ	鹿児島	セロリー	長野	玉ねぎ	町田・佐賀・富山・兵庫・香川	しめじ	長野	いか	ペルー
かぶ	青森	とうもろこし	東京	こまつな	町田	バレンシアオレンジ	和歌山	たこ	ベトナム
かぼちゃ	町田	トマト	町田	にんじん	千葉・青森	りんご	青森	シルバー	ニュージーランド
キャベツ	茨城・群馬	なす	町田	大根	千葉・青森	甘夏	熊本	きんとき豆	北海道
きゅうり	町田	にら	茨城	白菜	長野	たまご	埼玉	冷凍コーン	北海道・タイ
こねぎ	千葉	にんにく	青森・東京	さつまいも	千葉	鶏肉	岩手・青森・宮崎	たけのこ水煮	国産
さいいんげん	町田	ねぎ	茨城	じゃがいも	町田・茨城・千葉	豚肉	鹿児島	あおのり	国産
しょうが	高知	ピーマン	町田	えのきたけ	長野	精白米	山形	トマト缶	イタリア
ズッキーニ	長野	もやし	栃木	エリンギ	長野	さば	欧州	小麦粉	九州

# あき た 秋の食べものの 3 択 クイズ

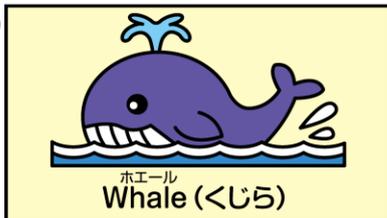


**Q1** ナスは英語で「○○○plant (○○○植物)」と言います。○○○に入る英語は？

①



②

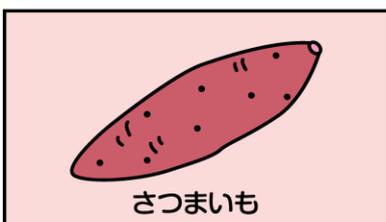


③



**Q2** 次のうち、根っこの部分を食べるいもはどれ？

①



②

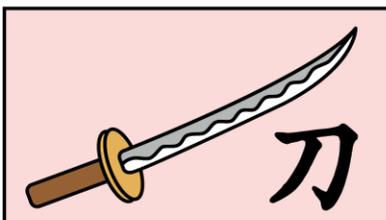


③



**Q3** サンマは漢字で「秋○魚」と書きます。○に入る漢字は？

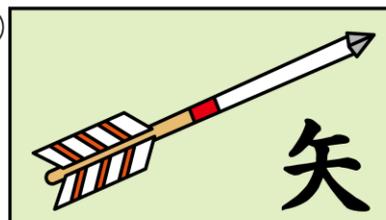
①



②

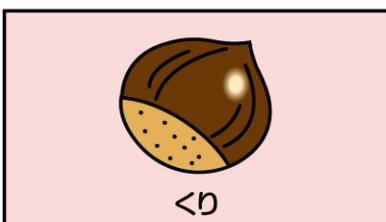


③

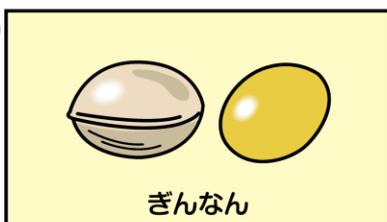


**Q4** 次のうち、木にならないものはどれ？

①



②



③

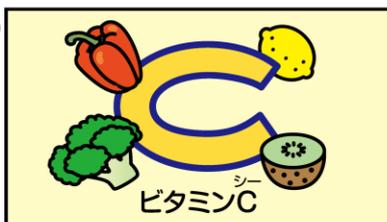


**Q5** 柿には、ある栄養素が温州みかんの約2倍もふくまれています。その栄養素とは？

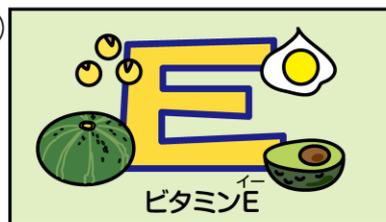
①



②



③



こたえ

Q1=③(Eggplant) Q2=①(②と③は地下のくきの部分) Q3=①(秋刀魚)  
Q4=③(土の中に育つ) Q5=②(100g当たり、温州みかん32mgに対して柿は70mg)

