

9月給食だより

2025年9月1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・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2日(火) 防災の日献立



食の備えを見直しましょう

9月1日は1923年に関東大震災が起きた日で、今は「防災の日」です。そこで、2日の給食には備蓄していた「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？

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。



レトルト食品、日持ちのする野菜など。



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。



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。

9月9日(火) 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。

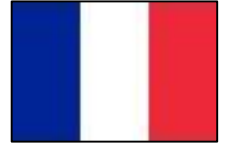


9月12日（金） 行事食：敬老の日

15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18日（木） 食育の日①：フランス



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月の1日目はフランスの料理を給食風にアレンジして出します。『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19日（金） 食育の日②：大阪



食育の日2日目は、現在万博が開催されている大阪の郷土料理を出します。大阪万博は4月13日から開催されていて、世界中からたくさんの人やモノが集まり地球規模のさまざまな課題に取り組むために、世界各地から英知が集まる場です。19日の給食では、大阪のソウルフードである『お好み焼き』と、郷土料理である『小松菜の炊いたん』、ごぼうと卵の花を入れることが特徴の『ごんぼ汁』を出します。

9月22日（月） 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。）給食ではきなこ黒ごまの『2色おはぎ』を1つ1つ手作りします♪



給食食材の産地（2025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)
かぶ	千葉	とうがん	静岡	もやし	栃木	さつまいも	千葉	たこ	北海道
かぼちゃ	町田	とうもろこし	東京	パプリカ	静岡	じゃがいも	町田	いか	ペルー
キャベツ	長野	トマト	町田	たまねぎ	町田・群馬・佐賀・兵庫	パレンシアオレンジ	和歌山	ししゃも	アラスカ・カナダ
きゅうり	町田・東京	なす	町田	こまつな	埼玉	すいか	新潟	シルバー	ニュージーランド
さやいんげん	群馬・福島	にら	栃木	にんじん	町田・千葉・北海道	冷凍みかん	愛媛	メルルーサ	ニュージーランド
しょうが	高知	にんにく	青森	だいこん	青森・岩手	精白米	山形	しらす	国産
ズッキーニ	長野	ねぎ	茨城	えのきたけ	長野	とり肉	青森・宮崎	桜えび	国産
セロリ	長野	ピーマン	町田	エリンギ	長野	ぶた肉	鹿児島	みかん缶・りんご缶	国産
チンゲン菜	静岡	ほうれんそう	栃木	しめじ	長野	たまご	埼玉	たけのこ水煮	国産

せん

線でつなこう!

あき

秋に美味しい魚

さかな

かんじ

漢字クイズ

あき さかな およ
秋に美味しい魚が泳いでいます。

よ かた かんじ さいご さかな つ あ
読み方と漢字のカードをつなぎ、最後に魚を釣り上げてみましょう。



カツオ

鯖

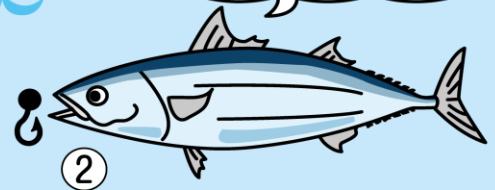


ねん かいしゅん
年に2回旬があるよ



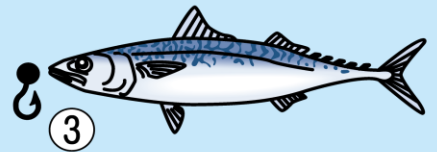
サンマ

鮭



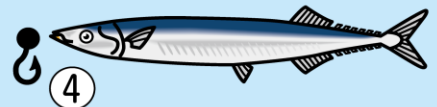
イナダ

太刀魚



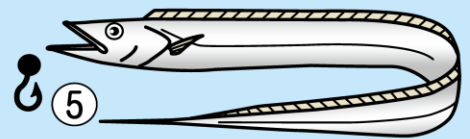
サケ

鱈



サバ

鰯



おお
大きくなると
ブリになるよ



タチウオ

秋刀魚



こたえ

カツオー鰹ー② サンマー秋刀魚ー④ イナダー鰯ー⑥

サケー鮭ー① サバー鯖ー③ タチウオー太刀魚ー⑤

