

9月給食だより



2025年8月29日
町田市立小山中央小学校

暦の上では秋になりましたが、残暑が厳しい日が続いており、夏の疲れも出やすい時期です。夏休み明け、元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりと、生活リズムを整えることが大切です。早起きして朝の光を浴び、しっかり朝ご飯を食べて夜は早めに寝るようにしましょう。



食の備えを見直しましょう

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、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



水は必需品！

1人1日3Lが目安です。

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。



缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

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。



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1日の防災の日にちなんで、学校で保管していた非常用のアルファ化米を9月の給食で3回使用する予定です。アルファ化米は、非常時に水かお湯があれば、煮炊きせず、もどして食べられるお米です。



7月使用分食材の産地について



玉ねぎ	町田	人参	千葉 青森	枝豆・いんげん	北海道
長ねぎ	群馬	小松菜	町田	パレンシアオレンジ	和歌山
きゅうり	町田	トマト	町田	清美オレンジ・日向夏	愛媛
キャベツ	群馬	とうがん	町田	メロン	茨城
ピーマン	町田	パプリカ	静岡	豚肉	鹿児島 神奈川
ミニトマト	千葉	じゃがいも	茨城	鶏肉	青森 岩手
セロリ	長野	かぼちゃ	町田	卵	埼玉
もやし・ニラ	栃木	なす	町田	いわし	千葉
大根	北海道	とうもろこし	神奈川	鮭	北海道
こねぎ	福岡	しめじ	長野	えび	インドネシア
にんにく・ごぼう	青森	えのき	長野	ししゃも・鯖	ノルウェー
しょうが	熊本	白菜	長野	精白米	山形



今月の給食から



- ★9日「重陽の節句」
菊の花を使った菊花和えとさつま芋ご飯を作ります。さんま、筒切りのものを塩焼きにして出します。
- ★17日「日本味めぐり 沖縄」
沖縄料理のタコライスと黒糖ゼリーを作ります。黒糖ゼリーは、きな粉をかけていただきます。
- ★19日「食育の日」
旬の鯖とさつま芋を使った和食メニューを味わいます。のりの佃煮は手作りです。
- ★22日「お彼岸献立」
今年も2色(きなこと黒ごま)のおはぎを手作りします。にゅうめんには、菊の花型のかまぼこを使います。

給食メニューの紹介

おさつトースト



(材料 食パン4枚分)

- ・食パン 4枚
- ・さつまいも 120g
- ・砂糖 18g(大さじ2)
- ・生クリーム 9g(大さじ1)
- ・バター 4g(小さじ1)
- ・牛乳 30g(大さじ2)
- ・黒ごま 少々

※砂糖はさつま芋の甘さで加減して下さい。

《作り方》

- ①さつま芋は皮をむいて小さくきってゆでる。
- ②さつま芋がやわらかくなったらなめらかになるようつぶす。
- ③②に砂糖・生クリーム・バターを入れ混ぜる
- ④③に牛乳をかたさをみながら加える。
- ⑤④を4等分したものを食パンにぬる。
- ⑥仕上げに黒ごまをふりトースターで焼く。

