



9月給食だより

令和7年9月
新宿区立柏木小学校
校長 竹村 郷
栄養士 松永有花



9月の給食目標 上手に配膳しよう



おいしく食べるためには、盛り付け方や食器の置き方なども大切です。給食当番はみんなの給食をおいしくする最後の“料理人”です！上手に配膳して、おいしく楽しくいただきます。

【ごはんの盛り付けポイント】

- ・ごはんはしゃもじで切るようにほぐしてから盛り付ける。
- ・ご飯粒が茶碗のまわりに付かないよう、しゃもじにのせるご飯の量を調節する。

【汁物の盛り付けポイント】

- ・具と汁がまんべんなく行きわたるよう、おたまで混ぜてから盛り付ける。
- ・盛り付けるときや、相手に渡すときに、こぼれないようにお椀を水平に持つ。

【おかずの盛り付けポイント】

- ・給食では主菜はおもに Tongue で盛り付ける。上手にはさんで、見た目がおいしく見えるように、魚の裏表などにも気をつけて盛り付ける。



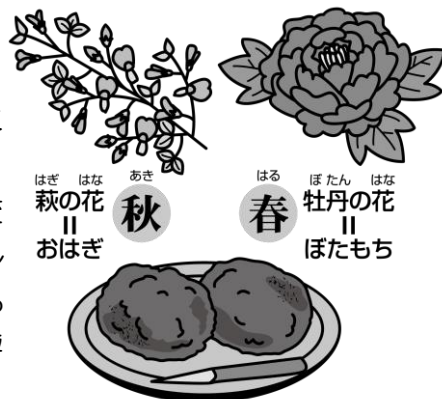
おうちでも盛り付けをお子さんと一緒にしてみてください♪

クラスの数分を盛り付けるのにはコツがありますが、自分たちで盛り付けた給食は、よりいっそうおいしく感じられることと思います。ぜひ、おうちでも、家族の分の盛り付けをお子さんと一緒にやってみてください。しゃもじの使い方や、汁がこぼれないようお椀を水平に持つことなど、家庭の食事の中でも身につけていけるといいですね。



お彼岸とおはぎ

お彼岸は春と秋の年2回あり、春分の日と秋分の日、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ず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、小豆のあんを包んだ「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。





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か豪雨も頻発し、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。

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。



水は必需品！
ひとり1人1日3Lが目安です。



残暑で食欲が落ちていても食べやすい☆

ガパオライス

＜材料 4人分＞

- | | |
|----------------|------|
| ・ごはん | 4膳 |
| ・油 | 小さじ1 |
| ・にんにく(みじん切り) | 5g |
| ・たまねぎ(粗みじん切り) | 150g |
| ・ピーマン(粗みじん切り) | 35g |
| ・赤ピーマン(粗みじん切り) | 35g |
| ・鶏ひき肉 | 150g |
| ・バジルの葉(粗みじん切り) | 5g |
| ・にんじん(粗みじん切り) | 25g |
| ・しょうゆ | 小さじ2 |
| ・オイスターソース | 大さじ1 |
| ・さとう | 大さじ1 |
| ・たまご | 4個 |

＜作り方＞

- ① 野菜を切っておく。
- ② フライパンに油をひき、弱火でにんにくを炒める。香りが出てきたら玉ねぎを加え炒める。
- ③ 鶏肉を加え、肉の色が変わったら、調味料を加え、にんじん、ピーマンを加えて炒める。
- ④ 最後にバジルを加えて、さっと炒める。
- ⑤ 別のフライパンに油をひき、たまごを割り入れ、目玉焼きを作る。
- ⑥ お皿にご飯を盛り付け、④の具、⑤の目玉焼きを乗せてできあがり。

（一人当たりの栄養価）

エネルギー：437kcal タンパク質：16.9g