

9月給食だより

令和6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月になってもまだまだ蒸し暑い日が続きますね。夏の疲れが出ないよう、早寝・早起き・朝ごはん
生活リズムを整えて、引き続きこまめな水分補給も心がけましょう。

8・9月の給食目標：上手に配膳しよう

クラスの食缶には、そのクラスの人数分の給食が入っています。きれいに、均等に、素早く配膳できるように意識して取り組みましょう。

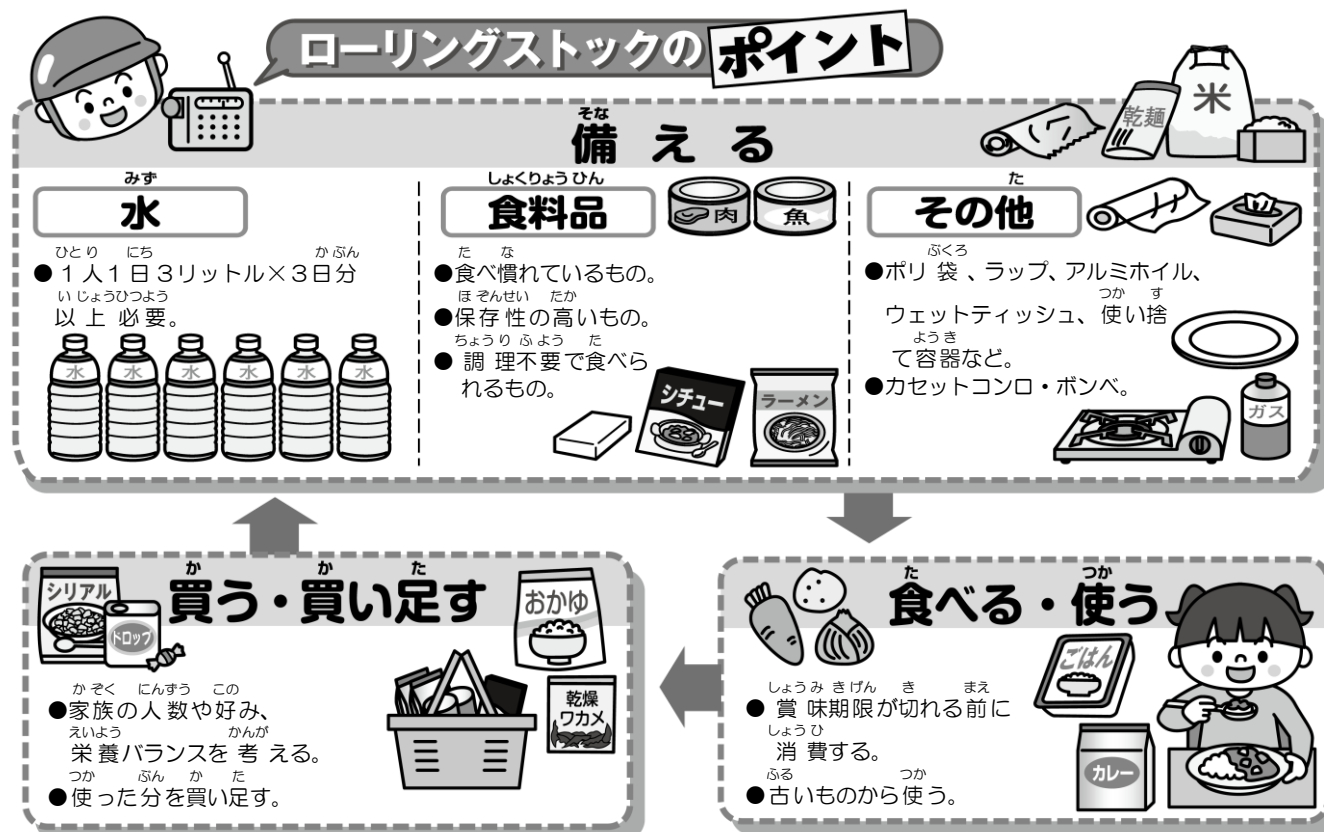
低学年：しゃもじやおたまの上手な持ち方や、食器への上手な入れ方を意識できるようにしよう

中学年：低学年にプラスして、最後まで均等に盛り付けができ、足りなくなったり、余り過ぎたりしないようにしよう

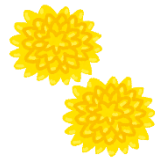
高学年：低・中学年にプラスして、素早く配膳が終えられるようにしよう

大きな災害に備えた対策を考えよう！

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。また、最近は大きな地震も多く、停電や断水
を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、
使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



今月の給食紹介



09月09日 重陽の節句献立

9月9日は重陽の節句です。重陽の節句とは、五節句（端午の節句や七夕の節句など）の1つで平安時代初めに中国から伝わったとされています。別名「菊の節句」や「栗の節句」と呼ばれ、菊の花を浮かべたお酒を飲んだり、栗ご飯を食べたりして、無病息災や長寿を願います。給食では栗ごはんと菊の和え物を作ります。

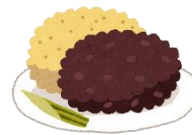
09月17日 十五夜献立

秋の夜空に浮かぶ美しい月を眺めるお月見の季節です。今年の中秋の名月は、9月17日です。給食では、丸くて黄色い月に見立てたお月見団子を作ります。お団子に合うよう、炊き込みご飯、ししゃもの香味焼き、みそ汁と和の献立にしています。



09月24日 お彼岸献立

お彼岸は、秋分の日を中日として、前後3日間の期間を指します。この期間にご先祖様を供養し感謝をささげ、秋の花「はぎ」に見立てたおはぎを作ってお供えします。そこで、給食でもおはぎを出します。給食室でもち米とあんこを炊き、1つ1つていねいに作ります。



レシピを教えて！とよく言われた人気メニュー
☆ねぎ塩カルビ丼☆

<材料 4人分>

ごはん	4人分	▲塩	小さじ1
◆豚バラ肉	200g	▲さとう	小さじ2
◆しょうゆ	小さじ1	▲みず	80g
あぶら油	小さじ1	▲こしょう	少々
にんにく	ひとかけ	▲ごま油	大さじ1
ながねぎ	80g	▲レモン汁	小さじ1
もやし	200g	★片栗粉	小さじ2
ニラ	25g	★水	小さじ2
		しろ白ごま	小さじ2

<作り方>

- ① にんにくをみじん切り、長ねぎはななめ小口切り、ニラは3cmに切っておく。もやしは洗っておく。
- ② ◆の豚肉としょうゆを混ぜて、下味をつけておく。▲の調味料を混ぜて塩だれを作っておく。
- ③ 油でにんにく、長ねぎ(半量)を炒め、香りを出す。
- ④ ③に肉を入れて炒める。
- ⑤ 肉に火が通ったら、もやしを加え炒める。
- ⑥ ニラ・ねぎ(残り半分)・塩だれを入れて炒める。
- ⑦ 水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける。
- ⑧ ごまを加えて出来上がり！
ご飯にかけて召し上がれ☆

