

給食だより

9月

令和元年9月3日
新宿区立落合第六小学校
校長 竹村 郷
栄養士 太田 晶生



◆ 9月の献立について ◆

① 3年生のリクエスト給食が登場します！

9/4 (水) 牛乳・二色揚げパン(ココア味・きなこ味)・パリパリサラダ・ABCスープ・リンゴゼリー



給食の献立をたてる時の、食材の組み合わせや「赤・黄・緑の食品グループ」の話をして、バランスの良い献立作りに挑戦してもらいました。まずは主食を多数決で決めてから、サラダなどの副菜と、デザート候補を出してもらいました。その後、エネルギー量やタンパク質等のバランスを調整してから最終的に料理を決定しました。揚げパンファンの皆さんお楽しみに！



② 重陽の節句

9/9 (月) 牛乳・さつまいもごはん・鮭のもみじ焼き・菊浸し・いなか汁

9月9日「重陽の節句(ちょうようのせつく)」とは、無病息災を願う五節句のひとつであり、菊の節句とも呼ばれます。3月3日の「桃の節句」、5月5日の「端午の節句」などは、五節句の中でもよく知られていますね。今回は食用の菊と野菜を合わせたお浸しが登場します。



③ 愛知県の料理

9/12 (木) 牛乳・きしめん・キャベツのからし和え・五平餅

「みそカツ」や「みそ煮込みうどん」など愛知県の料理と言えばみそ味の料理が有名ですね。今回は薄く幅広いのが特徴的な愛知県の名物である「きしめん」を、お出汁&しょうゆベースの味付けで用意します。

つぶしたお米にみそだれを付けて焼いた「五平餅」も同日に登場します。



④ 十五夜のメニュー

9/13 (金) 牛乳・十五夜炊き込みご飯・ししゃもの天ぷら・吉野汁・お月見団子

今年の十五夜は9月13日(金)です。十五夜は「中秋の名月」とも呼ばれており、きれいな満月をお月見します。十五夜ころは稲が育ち、間もなく収穫が始まる時期です。無事に収穫できる喜びを分かち合い、感謝する日でもありました。十五夜炊き込みご飯には、「里芋」が入っています。お月見団子は人気のみたらし団子で登場します。



⑤ 長野県の料理 ☆6年生が伊那移動教室でお世話になる、長野県の料理です。

9/17 (月) 牛乳・のざわなご飯・山賊焼き・野菜のレモン和え・根菜のみそ汁

山賊焼きの由来・「山賊は物を取り(取り)あげる」ことに因んで、「とり(鶏)」を「あ(揚げ)た郷土料理です。長野県の特産物である「野沢菜漬け」を使ったまぜご飯も一緒に登場します。





⑥ 秋のお彼岸の料理

9/20 (金) 牛乳・わかめうどん・お浸し・黒ごまおはぎ

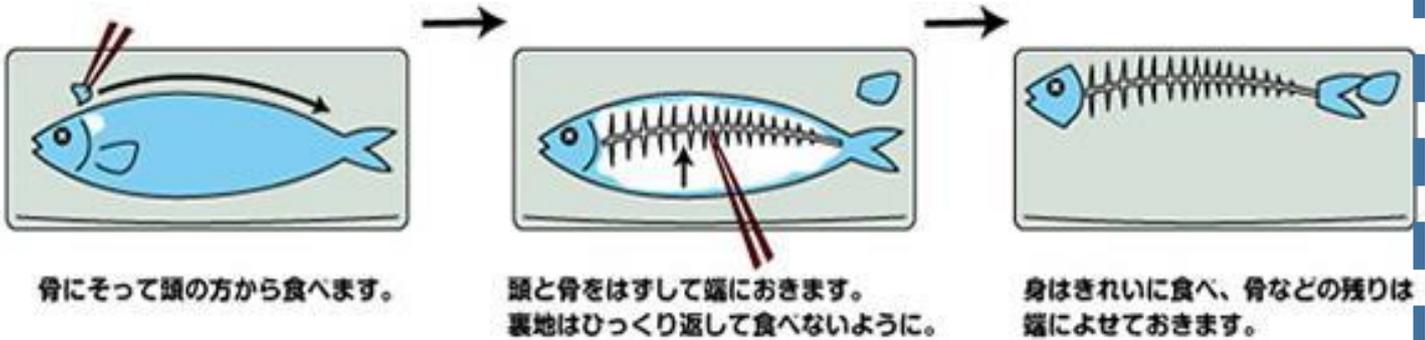
※「おはぎ」は秋の彼岸にお供えします。

ぼたもちは、牡丹の季節、春のお彼岸に食べるものの事で、あずきの粒をその季節に咲く牡丹に見立てたものです。一方、「おはぎ」は、萩の季節、秋のお彼岸に食べるものの事で、あずきの粒をその季節に咲く萩に見立てたのが起源です。今回のおはぎは黒ごまおはぎです。



★秋刀魚の旬の季節となりました。給食でも骨付きの焼き魚が登場します。

いろいろな掲示をしますので、上手に食べられるようにお家でも練習してみましょう。



防災の日 非常用持ち出し袋を準備しよう！

9月1日は防災の日でした。地震や台風などの災害に備えて非常用持ち出し袋を準備しておきましょう。

非常用持ち出し袋の内容例(人数分を用意しましょう)

- | | |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 飲料水 (1人1日3Lが目安) | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 |
| <input type="checkbox"/> 食料品 (カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレートなど) | <input type="checkbox"/> 衣類 |
| <input type="checkbox"/> 貴重品 (預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など) | <input type="checkbox"/> 下着 |
| <input type="checkbox"/> 救急用品 (ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など) | <input type="checkbox"/> 毛布、タオル |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット、防災ずきん | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ、予備電池 |
| <input type="checkbox"/> マスク | <input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器 |
| <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ |
| | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ |
| | <input type="checkbox"/> 洗面用具 |
| | <input type="checkbox"/> 携帯トイレ |



※飲料水や食料品は3日分を。大規模災害発生時は1週間分の備蓄が望ましいといわれています。

※ほかにも必要なものを考えて用意しておきましょう。



今月は17日が振替日です(土日にあたる場合は翌営業日)。
口座への入金準備は前日までにお願いいたします。

