

9月給食たより

墨田区立押上小学校
校長 島田 和久
栄養教諭 篠原 みどり
令和5年8月31日(木)

夏休みが終わり、9月4日からは給食が始まります！休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかりと食べることで、そして日中は体を動かすことが大切です。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。



★9月の行事&給食紹介

鹿児島県の郷土料理

鹿児島県奄美地域の郷土料理「鶏飯」を作ります。鶏飯は白いご飯に錦糸卵、漬物、鶏肉などを乗せ、鶏ガラのスープをかけて食べる料理です。また、鹿児島県はさつまいもの生産量が全国1位です。さつまいもを使い「大学芋」を作ります。



9月9日(土) 重陽の節句

重陽の節句は五節句の一つです。旧暦の9月9日は菊が咲く時期であったため、「菊の節句」とも呼ばれます。給食では9月7日(木)に、菊の花を使った「菊花おひたし」を作ります。



9月8日(金)～ ラグビーW杯

フランスにてラグビーW杯が開催されます。9月中には開催国である「フランス」、対戦国である「チリ」、「イギリス」のイングランド、「サモア」の料理を作ります！



★チリ

ミラソ風カツレツが起源と言われるカツレツ「ミラネサ」、かぼちゃやさつまいもが入った煮込み料理「カルボナーダ」を作ります。



★イギリス

イギリスの代表的な料理「フィッシュアンドチップス」、押し麦の入ったスープ「スコッチブロス」を作ります。



★サモア

中華風のカレー野菜炒め「カレモア」、春雨の入ったスープ「サバスイ」を作ります。

9月21日(木) ベトナム外交樹立50周年

日本とベトナムが外交関係を築いて50年です。給食では、チキンのトマトソースかけ、大根サラダを自分でパンに挟む「セルフパインミー」を提供します。



9月29日(金) 十五夜

十五夜の時期には里芋が収穫時期であるため、「芋名月」とも呼ばれます。給食では前日の9月28日(木)に月見団子を手作りします。



9月1日
防災の日

関東大震災から
今年で100年です

近年、大地震をはじめ、台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。ひとたび大きな災害が起こると、水や食料品が手に入りにくくなりますので、日ごろから少し多めに買い置きし、使いながら備える「ローリングストック」を実践しましょう。

ローリングストック法

