



令和 7 年 9 月 1 日
豊島区立西巣鴨小学校
校長 後藤 大輔
栄養士 杉原 江梨花

9月の給食目標

- ・後片付けをしっかりとしよう
- ・朝ごはんをしっかりと食べよう

○1日3食をしっかりと食べよう

長かった夏休みも終わり、2学期が始まりました。夏の疲れが残る時期は、食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。疲労回復のために1日3食をしっかりとることが大切です。成長期の子どもたちにとって、1日3食をとることは、成長に必要なエネルギーや栄養素をしっかりと摂取でき、なおかつ生活リズムも整えることにつながります。



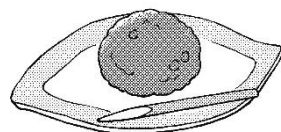
○9月9日 重陽の節句

9月9日は重陽の節句で、桃の節句(3月3日)や端午の節句(5月5日)のように五節句のうちのひとつです。古代中国では、「九」が重なるとてもめでたい日、縁起のよい日とされていました。日本に伝わると、平安時代には、宮中の儀式にも取り入れられるようになりました。この日は、菊の花びらを浮かべた菊酒を飲んだり、栗ごはんを食べたりして無病息災や長寿を願います。給食では、重陽の節句にちなんで「栗おこわ」と「菊の花の酢のもの」を作ります。



○秋の彼岸に備えるおはぎ

彼岸に備える「もち」のことを、春の彼岸では「ぼたもち」、秋の彼岸では「おはぎ」といいます。春は牡丹の花が、秋は萩の花が咲くことから、その花ばなに見立てて「ぼたもち」、「おはぎ」と呼んでいるそうです。



○リクエスト給食

各学級に給食で食べたいメニューのアンケートを取り、上位のメニューを9月から3月まで毎月提供します。9月はたけのこ学級のリクエスト給食が登場します。楽しみにしていてください。

9月1日は防災の日 非常食について考えよう！



9月1日は、防災の日です。いつ起こるかわからない災害に備えて、備蓄について家族で話し合いましょう。災害時は、過去の経験から、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流が止まり、食品が店頭に並ぶまで1週間以上時間を要する、といったことが想定されます。

家族の人数分の食品を、3日～1週間分程度、備蓄するのが望ましいです。家族それぞれで自分の好みに合った非常食を揃えておきましょう。精神的に緊張感を覚えやすい災害発生時にも、食事が癒しを与えてくれます。

©少年写真新聞社2025

非常食を食べる日をつくろう！

非常食を月に1回程度、消費する習慣をつけると、賞味期限が切れてしまうことを防げます。また、非常食をあらかじめ食べておくことで、実際の味や、食べる際に必要なものもわかります。



©少年写真新聞社2025

○給食に使用している食材の産地情報について

給食で使用した主な食材の、産地情報を毎月の給食だよりに掲載します。

＜7月の給食で使用した主な食材の産地＞

- | | | |
|--------------|-----------|-----------------|
| ○にんじん（千葉・青森） | ○とうがん（愛知） | ○パインアップル（沖縄） |
| ○ねぎ（茨城・千葉） | ○トマト（福島） | ○さくらんぼ（山形） |
| ○もやし（栃木） | ○なす（栃木） | ○バレンシアオレンジ（和歌山） |
| ○きゅうり（福島・埼玉） | ○ピーマン（茨城） | ○スイカ（神奈川） |

☆牛乳（千葉県の生乳を使用し生産）

※米（茨城こしひかり・あきたこまち）