

食育だより



令和 8 年 9 月 号

大田区立中萩中小学校
校長 尾上 健二

目標：食事の後片づけをきちんとしましょう

秋の行事食に親しもう！

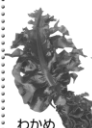
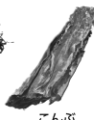
みなさんは 9 月 9 日の「重陽の節句」を知っていますか？ 桃の節句(3 月 3 日)、端午の節句(5 月 5 日)と同じ五節句の 1 つですが、あまりなじみがないかもしれません。「菊の節句」ともいわれる重陽の節句にちなんで、給食にも食用菊を使ったあえ物などが登場します。



世界一の長寿国・日本の伝統食について知ろう！

四方を海に囲まれた日本で、春夏秋冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、私たちの祖先は、この国の風土に適した料理を作り上げ、受け継いできました。ご飯（米）を中心に、おかずと汁物を組み合わせる献立が特徴で、とくに「まごわ(は)やさしい」の頭文字で表される食べ物がよく使われる日本の食卓は、日本人の長寿を支えるものとして、その価値があらためて見直されてきています。



ま	ご	わ(は)	給食でも、「まごわ(は)やさしい」の食材を積極的にと入れていきます。 ※ただし、食物アレルギー対応の観点から、地域によっては「くるみ」などの使用を控える場合もあります。 
豆類や大豆製品	ごまなどの種実類	わかめなどの海そう類	
 大豆  おから  小豆  なっとう  とうふ  凍り豆腐	 黒ごま  白ごま  くるみ  くり  ぎんなん	 わかめ  ひじき  こんぶ  のり  かんてん  もずく	
や	さ	し	
野菜類	魚など魚介類・小魚類	しいたけなどのきのこ類	
 かぼちゃ  ごぼう  れんこん  小松菜  大根  かぶ	 さんま  さけ  いわし  あさり  しじみ  しらす干し (いわしの稚魚など)	 しいたけ  まいたけ  なめこ  えのきたけ  しめじ(ぶなしめじ)	
い	いも類		
 さといも  やまいも  じゃがいも  さつまいも  こんにゃく  (こんにゃくいも)			

給食でも、「まごわ(は)やさしい」の食材を積極的にとり入れています。
※ただし、食物アレルギー対応の観点から、地域によっては「くるみ」などの使用を控える場合もあります。



今月の献立

<長野・郷土料理>

6 年生が 9 日～11 日に移動教室へ行きます。前日（8 日）の給食では、移動教室先の長野県の郷土料理を食べます。こどもたちの「漬物離れ」を食い止めるために長野県の栄養士が考えたご当地給食の「キムタクごはん」、信州みそでサゴシ（鱈の幼魚）を漬けた「魚の信州みそ焼き」、長野県が生産量全国 1 位のきのこを入れた「きのこ汁」を食べます。

<重陽の節句>

平安時代に中国から伝わった行事の一つです。菊の花には邪気を払ったり、長寿の効果があると信じられ、菊の花を鑑賞したりお風呂に浮かべたり、菊の花の入った料理を行事食として食べたりします。給食では菊の花びらが入った「菊花おひたし」を食べます。

<図書室と給食のコラボ>

18 日（金）は図書司書の石井先生おすすめの本とコラボ給食 4 回目は「ぎょうれつのできるスパゲティやさん」ふくざわゆみこさく です。大人気の「ぎょうれつのできるおいしいものシリーズ」の 1 冊です。お腹をすかせたレッサーパンダさんがたくさんの動物たちに助けってもらいながら食材を集めていきます。給食では「きのこのクリームスパゲティ」を食べます。

<十五夜>

25 日（金）は十五夜です。十五夜は「中秋の名月」とも呼ばれています。1 年の中で最も空が澄み渡る旧暦の 8 月に、美しく明るい月を眺める行事です。給食では、いんげん豆、さつまいも、白玉粉を混ぜ合わせたものに、ゴマをまぶして油で揚げたごま団子を「お月見団子」として食べます。

2学期の給食開始に向けて、準備万端！

いよいよ2学期の給食が始まります。1年で一番長い2学期は、給食の回数も一番多い学期です。調理場では夏休み中に2学期の給食を始めるための準備を行いました。



普段はなかなかできない高い場所の清掃をしました



夏休みの間、保管していた食缶、調理器具、食器を 2 学期が始まる直前にもう一度丁寧に手洗いました。

