

食育・給食だより 9月号



令和7年9月25日
大田区立梅田小学校
校長 中村 一裕
栄養士 広瀬 智子

実りの秋、食欲の秋がやってきました。こどもの頃から旬の食べ物を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要です。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。給食でも旬を感じられるように、秋ならではの食材や行事食をたくさん取り入れていきたいと思います。

◆9月の行事食

9月9日 「重陽の節句」

重陽の節句は、桃の節句や端午の節句などと並ぶ五節句の一つで、「菊の節句」「栗の節句」ともいわれます。かつては、菊の花を浮かべたお酒を飲んで、健康や長寿を願う風習がありました。現代にも伝わる九州地方の祭事「くんち」のもとになっているともいわれています。

給食では、食用の菊の花をりんごゼリーに浮かべた「菊花羹(きっかん)」を手作りし、重陽の節句をお祝いしました。



菊の花を浮かべています！

9月の食育の取組を紹介します

5年生 魚しょく体験

9月11日(木)、5年生で「魚しょく体験」が行われました。

前半では、愛媛県愛南町で伝統的に行われているカツオの1本釣りの様子や実際に釣りに使われている釣竿を見たり、日本の漁業の現状について聞いたりして、「とる漁業」について学びました。(魚職)

後半では、日本一の生産量を誇るタイの養殖について話を聞きました。実際に、実物のマダイにも触らせていただき、天然と養殖の違いを体感し、「育てる漁業」について学びました。

普段の授業ではできない、貴重な経験となりました。



天然と養殖の違いを実物のマダイを触って体感しました。(魚触)



給食では、愛南町でとれたマダイを使って、「たいめし」を作りました。マダイの皮を取って身をほぐし、ごはん混ぜ込みました。(魚食)



給食のレシピを紹介します♪

給食は、こどもたちが安全においしく食べられるよう、手作りで提供しています。9月3日の給食では、暑い日でも食べやすいのどごしの良いうどんと栄養満点のかきあげを作りました。うどんのつゆも簡単に作れるので、ぜひお試しください。

★かまあげうどん

【材料(1人分)】

・うどん		130.0g
<つゆ>		
・だし汁		80.0g
・しょうゆ		8.0g
・酒		0.8g
・みりん		1.6g
・砂糖		2.0g
・ねぎ(小口切り)		6.0g
・白いりごま		1.2g

【作り方】

- ① うどんは、袋の表示通りにゆで、ザルにあげる。流水で洗い、水気を切る。
- ② 鍋につゆの材料を入れて煮立たせ、冷ましておく。
- ③ ①に②をかけてできあがり。



お好みの食材でお試してください♪

★かきあげ

【材料(1人分)】

・たまねぎ(1cm角切り)		20.0g
・枝豆		5.0g
・大豆(水煮)(みじん切り)		12.0g
・ホールコーン(缶)		16.0g
・まだこ(ゆで)(みじん切り)		10.0g
・塩		少々
・小麦粉		8.0g
<衣>		
・水		7.2g
・小麦粉		3.6g
・揚げ油		適量

【作り方】

- ① ボウルにたまねぎ～塩を入れる。小麦粉を加え、全体に粉がかかるようによく混ぜる。
- ② 衣の水と小麦粉をよく混ぜ、①に加えてさっくりと混ぜる。
- ③ 180℃に熱した揚げ油に、②を木べらにのせて、滑らせるようにそっと流し入れる。固まったら裏返し、火が通ってカリッとしたら取り出して油をきる。

～9月3日の献立～
かまあげうどん 牛乳
夏野菜のかきあげ バランスサラダ

