

食育・給食だより 9月号



令和8年9月14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っています。

◆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り「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20日～26日 「秋の彼岸」

彼岸とは、春分や秋分の日を中日として前後3日間を合わせた計7日間を指します。彼岸といえば、ぼたもちやおはぎを思い浮かべますが、春はこしあんのぼたもち、秋はつぶあんのおはぎを食べます。また、仏教的な行事であることから、精進料理を食べるともいわれています。

給食では精進料理を食べることにちなんで、9月28日に高野豆腐が入った親子丼や、湯葉が入ったすまし汁を作る予定です。

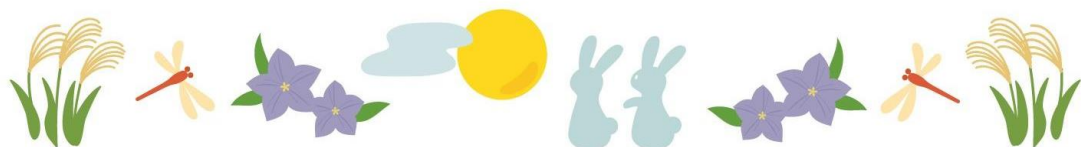


9月25日 「十五夜」

十五夜は別名「中秋の名月」ともいい、「秋の真ん中に出る月」という意味があります。1年の中で最も空が澄み渡るとされる旧暦の8月に、美しく明るい月を眺める風習です。平安時代に中国から日本へ伝わり、当時は貴族が月を眺めながらお酒を飲んだり、詩歌や管弦を楽しんだりしていました。その後、時代が移り替わるにつれ庶民へと広まり、無事に稲穂を収穫できた喜びを分かち合い、感謝する行事となりました。

給食では、白玉団子にきな粉をまぶして「月見団子」を作ります。また、すまし汁にはお月見柄のかまぼこを浮かべる予定です。

学校給食では毎月様々な行事食を取り入れています。児童にとって、日本の伝統行事や旬の食材を知るきっかけになれば嬉しいです。ぜひご家庭でも話題にしてみてください。



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8日(火)、5年生で「魚しょく体験」が行われました。

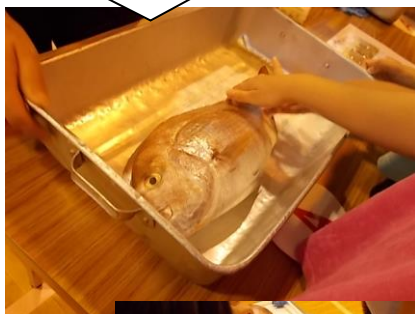
前半では、愛媛県愛南町で伝統的に行われているカツオの1本釣りの様子や実際に釣りに使われている釣竿を見たり、日本の漁業の現状について聞いたりして、「とる漁業」について学びました。(魚職)

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。マダイの皮と骨を取り除いて身をほぐし、ごはん に混ぜ込みました。(魚食)



～9月8日の献立～
たいめし 牛乳
五目豆 豚汁



給食試食会のご参加ありがとうございました

9月2日(水)に給食試食会が行われ、79名の保護者の方にご参加いただきました。

毎日子どもたちが食べている給食を試食していただき、栄養士から給食がどのように作られているか、栄養や衛生面などについて話をさせていただきました。

保護者の方々から「子どもが言う通り、とてもおいしかった」「カレーのルーや鶏がらのスープなど、手作りしていることに驚いた」など、貴重なご意見をたくさんいただき、有意義な時間を過ごすことができました。今後も安全でおいしい給食を提供できるよう努めていきます。

ご参加ありがとうございました。

～当日の献立～
ポークカレーライス 牛乳
海藻サラダ 梨

