



9月給食だより

令 7 年 9 月 号
杉並区立高井戸第四小学校
校 長 本 橋 忠 旗
栄 養 士 佐 藤 由 佳

長い夏休みが終わり、日に焼けた元気な子供たちの笑顔が学校に戻ってきました。夏休みが終わっても、まだまだ暑い日が続きます。この時期は、夏の疲れで、体調が崩れやすくなります。規則正しい生活リズムを取り戻し、栄養のバランスがとれた食事で元気に登校しましょう。

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに
日光を浴びる



朝ごはんをよく
かんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

＊＊1年生 とうもろこしの皮むき体験＊＊

7月10日(木)に1年生がとうもろこしの皮むきをしました。「ひげがたくさんある!」、「くきのぶぶんがかたい!」と初めての体験にわくわくしながら取り組みました。みんなできれいにむいたとうもろこしは、当日の給食で蒸し、おいしくいただきました!



○●当日の献立●○

- ＊豚キムチ丼
- ＊ビーフンスープ
- ＊むしとうもろこし
- ＊牛乳

♪試食会の御参加ありがとうございました♪

7月1日(火)に給食試食会を行いました。資料を見ながら、高四小の給食のこと、衛生面に配慮していること、給食室内の調理風景等を説明させていただきました。集金や当日の運営など、様々な準備をくださったPTAの方々、本当にありがとうございました。今回参加できなかったという方も、是非また来年の御参加をお待ちしております。

きな粉揚げパン
コーン入り粉吹芋
キャベツと肉団子のスープ煮
牛乳



★9月の献立から★

★ジャンバラヤ(2日)

ジャンバラヤは、スペイン料理のパエリアをもとにアメリカで生まれた料理です。魚介類を使うパエリアに対し、肉を具材にチリパウダーなどの香辛料でスパイシーな味つけです。

★重陽(ちょうよう)の節句こんだて(9日)

9日は重陽の節句です。桃の節句や端午の節句のように五節句のひとつで、無病息災や不老長寿を願う日です。菊の節句とも呼ばれています。給食では、菊の花をイメージした「菊花蒸し」を作ります。(菊花蒸しは、ターメリックで色付けしたもち米を肉団子につけたものです。)



★チキン南蛮(10日)

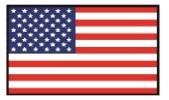
チキン南蛮は、宮崎県発祥の鶏肉料理です。小麦粉と溶き卵を絡めた鶏肉を揚げ、甘酢に浸した料理です。タルタルソースをかけて食べることもあります。

★お彼岸こんだて(22日)

秋分の日的前後1週間(19日～25日)を「お彼岸」といいます。この期間にお墓参り等をし、先祖をしのびます。秋のお彼岸には「おはぎ」、春のお彼岸には「ぼたもち」を食べます。それぞれ秋は萩(はぎ)の花が咲く季節、春はぼたんの花が咲く季節だから、このように言います。

★コーンチャウダー(25日)

チャウダーは、魚介類に野菜などを入れて煮込んだアメリカの代表的なスープです。地域によって味付けが異なり、牛乳を入れたものは「ニューイングランド風」、トマトを入れたものは「マンハッタン風」、魚介の澄んだものは「ロードアイランド風」など、地域独自のものが作られています。



“まごは(わ)やさしい”で健康・長生き！！

9月15日(月)は敬老の日です。「まごは(わ)やさしい」という言葉は、和食には欠かせない代表的な食べ物の頭文字をつなげたものです。12日(金)の献立には、「まごは(わ)やさしい」食材がいっぱいです。



まめ

まめ るい
豆類・
豆製品
だいず あずき
(大豆、小豆、
とうふ なっとう
豆腐、納豆など)



ごま

しゅじつ るい
種実類
(ごま、
アーモンド、
ピーナッツなど)



わかめ

かいそう るい
海藻類
(わかめ、
ひじき、
のりなど)



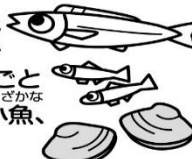
やさい

やさい るい
野菜類
りよくおうしよくやさい
(緑黄色野菜、
たんしよくやさい
淡色野菜)



さかな

ぎょかい るい
魚介類
さかな ほね
(魚、骨ごと
た こざかな
食べる小魚、
かい
貝など)



しいたけ

きのこ るい
きのこ類
(しいたけ、
しめじ、
えのきたけなど)



いも

いも るい
いも類
(じゃがいも、
さつまいも、
さといもなど)

