

9月給食たより



令和8年9月1日
西東京市立上向台小学校



夏休みが終わり、2学期がスタートしました。9月になっても暑い日が続きます。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



9月は「健康増進普及月間」 健康的な食べ方を身につけましょう！



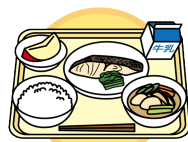
毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。生活習慣病は、食事・運動・睡眠といった、日々の生活習慣が大きく関わる病気です。子どものころから、健康的な食生活を身につけておくことは、将来の自分の体を守ることにつながります。



いろいろな食品を **バランス** よくとりましょう

学校給食では、1日に必要な栄養量の約3分の1をとれるよう考えられており、普段の食事でも不足しやすいカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維はさらに多くとれるようになっています。日々の給食から、バランスのよい組み合わせを学んでみましょう。

残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができます。



成長期の今、しっかりとりたい **カルシウム**

カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、体の動きを助ける大切な栄養素です。ビタミンDと一緒にとると吸収が高まります。

カルシウムを多く含む食品



ビタミンDは、サケ、イワシ、サンマといった魚に、おいしい魚や、干しいだけなど、天日干ししたきのこと類に多く含まれます。



◆今月の献立から◆

3日(木)・14日(月) ★旬の果物

4日の梨は豊水、14日のぶどうはシャインマスカットです。今が旬の甘くて瑞々しい果物です。

8日(火) ★北海道の料理

とうもろこしとお米を一緒に炊いた「とうきびごはん」と、秋鮭とキャベツなどの野菜をみそとバターで味をつけて、蒸し焼きにした鮭のチャンチャン焼きを作ります。

9日(水) ★重陽の節句

9日は五節句の一つである重陽の節句です。別名、菊の節句とも呼ばれます。給食では、食用菊の花を使った菊花和えを作ります。

18日(金) ★お彼岸 西東京市の料理

23日の秋分の日を中日とした前後3日間が秋のお彼岸です。きなこをまぶした一口サイズのおはぎを作ります。また多摩地域の武蔵野台地で古くから食べられてきた、うどんを温かいつけ汁につけて食べる武蔵野肉汁うどんを作ります。

25日(金) ★中秋の名月 お月見団子

旧暦8月15日は、中秋の名月、十五夜です。月に見立てた丸い団子をお供えし、それを食べることで健康と幸せを得られると考えられていました。給食では、黒蜜ときなこをかけたお月見団子を作ります。



【ばら天井 4人分】

給食で人気のメニューです。

7月15日の給食で提供しました。



材料	作り方
米 2合	① 米を炊く。
むきエビ 100g	② 天つゆの材料を鍋に入れ、ひと煮立ちさせておく。
酒 小さじ1	③ エビは酒につけ、粉をつけて揚げる。
小麦粉 大さじ1	④ 舞茸の衣の材料を混ぜる。
片栗粉 大さじ1	舞茸に衣をつけて揚げる。
まいたけ 60g	※舞茸から水が出るので、小分けにして直前に衣とあえる。
卵 1/3個	⑤ ごはんの上にエビと舞茸の天ぷらをのせ、天つゆをかける。
塩 少々	※天つゆは市販のめんつゆで代用できます。
小麦粉 大さじ1弱	
揚げ油 適宜	
<天つゆ>	
だし汁 大さじ2	
しょうゆ 大さじ1	
みりん 大さじ1	
砂糖 小さじ1.5	

今月の地場農産物

【ファーム加藤】 ブルーベリー

【ぬくい果樹園】 梨

