

給食だより

令和6年度

9月号

家庭数

令和6年9月2日

西東京市立栄小学校

栄養士 新井 美有



9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きます。夏の疲れが出ないように、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続きこまめな水分補給を心がけるようにしましょう。



「ローリングストック」で無理のない備蓄を！



夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



☆今月の献立から☆

9日(月) ★重陽の節句

重陽は菊の節句とも言われ、菊の花を使った料理として菊花和えがよく食べられます。

12日(木) ★埼玉県郷土料理

「ゼリーフライ」とは、小判のような形から「銭フライ」として親しまれ、「ゼリーフライ」という名前に変化していったと言われています。おからを使用するのが特徴です。

17日(火) ★十五夜

旧暦の8月15日は中秋の名月(十五夜)です。今年は17日がそれにあたります。給食では、月見団子汁を提供します。

19日(木) ★彼岸

秋のお彼岸には、萩の花に見立てておはぎをお供えする文化があります。給食では、あんこ入りのおはぎを提供します。

27日(金) ★世界の料理 イギリス

「コテージパイ」は、トマトで味付けをしたひき肉の上にマッシュポテトを乗せて焼き上げるイギリスの家庭料理です。「スコッチブロス」とは、肉や野菜、押し麦を入れて煮たシンプルなスープです。

※10月9日(水)に試食会を予定しています。詳細は後日お知らせします。