

給食だより

令和7年度

9月号

家庭数

令和7年9月1日

西東京市立栄小学校

栄養士 新井 美有

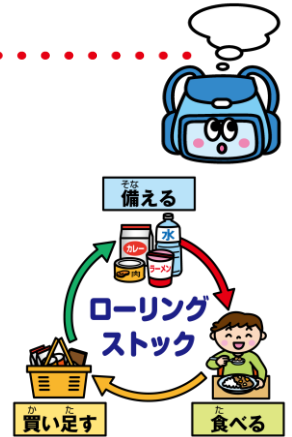


9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きます。夏の疲れが出ないように、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続きこまめな水分補給を心がけるようにしましょう。



1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き売り切れ…ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことで安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたらずき「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



水は必需品！
ひとり1日3Lが目安です。

食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。
缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

☆今月の献立から☆

9日(火) ★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。

19日(金) ★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。

22日(月) ★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。

29日(月) ★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15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。