



9月給食だより



西東京市立谷戸第二小学校
校長 小林 資郷
栄養教諭 根本 紀子
令和7年 9月 1日

夏休みが終わりました。夏ばてなどしませんでしたか。夏の疲れも出てくるころです。一日も早く、体の調子をよい状態に戻しましょう。まだまだ蒸し暑い日が続きます。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。



こんげつ きゅうしょくもくひょう あとかたづ

今月の給食目標:後片付けをきちんとしよう



食の備えを見直しましょう

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。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、食べたら買い足す「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!
1人1日3Lが目安です。

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。



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。



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。

線でつなごう! 秋に美味しい魚 & 漢字クイズ

秋に美味しい魚が泳いでいます。読み方と漢字のカードをつなぎ、最後に魚を釣り上げてみましょう。

カツオ

鯖



サンマ

鮭



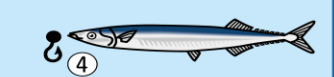
イナダ

太刀魚



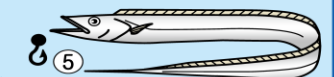
サケ

鯉



サバ

鰯



タチウオ

秋刀魚



カツオ-鯉-② サンマ-秋刀魚-④ イナダ-鰯-⑥
サケ-鮭-① サバ-鯖-③ タチウオ-太刀魚-⑤



お彼岸とおはぎ

お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日前後7日間のことをいいます。古くから、お墓参りをして先祖供養をする風習があります。また、「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりを感じる時期でもあります。

お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆のあんで包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんで呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。



給食試食会のご案内

- 1 日時 10月8日(水) 12時20分～
※子供たちの給食時間は12時10分からです。
開始時間まで、教室の外からでしたら給食の様子をご参観いただけます。
- 2 会場 3階 6年生教室(予定)
- 3 試食代金 333円(給食一食分) ※申し込み時に現金にて徴収させていただきます。
- 4 申し込み 9月10日(水)までに、
申込書と333円(釣銭なし)を封筒に入れて、
お子様から担任へ提出してください。

<お願い>

- * 全校の保護者の方を対象にしておりますが、申し込み多数の場合は抽選とさせていただきます。
- * 申し込み後の変更や当日欠席など、食材料発注の都合で変更する事が出来ません。そのため代金はお返しできませんので、あらかじめご了承ください。
- * 参加人数は、各家庭一人でお願いします。
- * ご参加の方は、当日の給食の準備・片付け等をお願いします。
エプロン、三角巾、配膳時に着用するマスクをご持参ください。

なすの名前



なすの美味しい季節です。
いろいろな料理で味わいましょう。