

給食だより

令和7年 9月
都立永福学園
校長 三浦 昭広
栄養士 渡會 勲
梅澤 紗綾香



9月の学校給食



秋は実りの季節です。そして「食欲の秋」、おいしい木の実、果実、きのこなど食べられないものもたくさんスーパーに並びます。ぜひ手にとって旬の味を楽しんでください。

☆9月1日 防災の日です。1923年9月1日に関東大震災が起きました。神奈川県、東京都を中心に死者行方不明者が10万人を超す被害がでました。災害はいつ起こるか分かりません。地震だけでなく、台風、豪雨、洪水、津波などにも備えておきましょう。今日はサラダに缶詰を入れています。ローリングストックという考えは備蓄できる缶詰などを用意しておき、新しいものを購入したときに入れ替えて使う考えです。



☆9月5日 フランス・アルザス地方の郷土料理であるキッシュ風卵焼きです。キッシュは家庭料理で、パイ皿に野菜や肉、ベーコン、チーズを入れ、甘みのないカスタードを注いで焼いた料理です。



☆9月9日 重陽の節句です。菊の節句とも呼ばれています。五節句のひとつで菊の花を愛でたり、「菊花酒」を楽しんだりする行事で、不老長寿の願いが込められています。残暑に負けずにカツ！の意味をこめてコロコロかつ丼です。



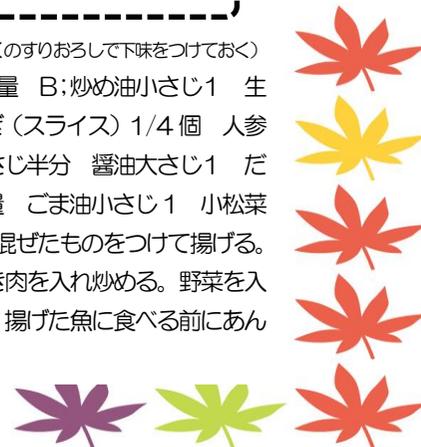
☆9月15日 敬老の日です。「まごわやさしい」という合言葉を知っていますか？日本の伝統的な食材の頭文字で、これらの食材をまんべんなく取り入れることで健康的な食生活が送れるといわれています。「ま」は豆、「こ」はごま、「わ」はわかめ、「や」は野菜、「さ」は魚、「し」はしいたけ、「い」は芋のことです。12日はまごわやさしい給食です。



揚げ魚の華風あんかけ

★試食会で大人気でした★

材料[4人分]A；サメ(酒大さじ1、こしょう少々、にんにくのすりおろして下味をつけておく)70g×4切れ 片栗粉・小麦粉 適量 揚げ油 適量 B；炒め油小さじ1 生姜1かけ にんにく1かけ 鶏ひき肉40g 玉ねぎ(スライス)1/4個 人参(千切り)1/4本 白菜(ざく切)1/8個 塩小さじ半分 醤油大さじ1 だし汁カップ半分 こしょう少々 水溶きでんぷん適量 ごま油小さじ1 小松菜(1cm切)1本 **作り方**：A魚に片栗粉と小麦粉を混ぜたものをつけて揚げる。B炒め油で生姜、にんにくを炒め香りが出たら、ひき肉を入れ炒める。野菜を入れ、調味し、最後にポイルした小松菜を入れて完成。揚げた魚に食べる前にあんをかける。



長い夏休みがおわり、9月になると涼しくなる日もできます。スポーツに勉強に、今できることを楽しみ、充実した日々を過ごしましょう。そのためには、規則正しい生活とバランスよい食事です。久しぶりの給食を楽しんで頂きましょう！(^_^)!

素敵な作品を頂きました♪

肢体の中学年の児童が、栄養士と調理さんに、図工の作品をもって企画室にきてくれました♪桜の花に薄いお花紙や色紙、色とりどりの紐で飾った作品です。いろいろな方にご覧いただけるように給食室前に飾りました(*´艸`)



みなさんが成長するのを助ける給食です。おいしい給食を作るので、もっともっと素敵な作品ができればまた見せてくださいね！

作品をありがとう！



夏の疲れが残っていませんか？



9月になりましたが、まだまだ暑い日が続き、夏の疲れが残っているような子どもたちも見られます。夏の疲れを解消するには、疲労の回復や予防に欠かせないビタミンB₁やB₂を食事で補うようにします。そのほかにも、栄養バランスのよい食事をしっかりと、元気を取り戻しましょう。