

給食だより

令和8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

長い夏休みが終わり、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!(^_^)!

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。7月にも熊本県で地震がおきました。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。今日の給食ではマッシュルームの缶詰や黄桃缶を入れています。備蓄できる缶詰などを用意しておく日頃からの心構えが必要です。

☆9月7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。

☆9月25日 中秋の名月、十五夜です。旧暦の8月15日で、一年のうちで特に月が美しく見え、お月見に最も適している日です。この日が必ず満月になるわけではなく、2026年は満月の前々日になります。収穫に感謝するお供え物をします。給食では特別チョコプリンをお供えしましょうか♪

おやつおやつの上手な食べ方をマスターしよう

おやつは、心を豊かにしてくれる“楽しみ”であると同時に、食事を補う大切な役割もあります。朝・昼・夕の食事に影響しないように、時間や量を決めて食べ過ぎないことがポイントです。



おやつおやつのとり方3か条

①時間を決める

✕

だらだら食べるのはやめましょう

②内容・量を決める

1日200kcalが目安

③食べたら歯みがきをする

虫歯を防ぎましょう

さらに、かしこく食べるには?

カルシウム・鉄・食物繊維など、不足しやすい栄養素を補えるものを選ぶ。



栄養機能食品の活用もOK

スポーツをする人、塾などで夕食が遅くなる人は?

エネルギーやたんぱく質がとれるものを選ぶ。



おにぎり サンドイッチ 肉まん など + みそ汁やスープを合わせると

厳しい暑さを乗り越える!

食欲がないときの食事の工夫

少量でもバランスよく食べる

主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。

冷たい麺は具たくさんにする

酸味やスパイスを利かせて食欲アップ

酢

温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる