

給食だより 9月

令和7年9月 流山市立東小学校

9月9日は「重陽の節句」です。
 桃の節句(3月3日)、端午の節句(5月5日)と同じ五節句の1つですが、あまりなじみがないかもしれません。
 旧暦9月9日は新暦で10月中旬頃になるので、菊が最も美しい季節であることから「菊の節句」と呼ばれ、菊の花を飾ります。
 また、秋の味覚の栗や秋茄子、食用菊を食べます。



世界一の長寿国・日本の伝統食について知ろう!

四方を海に囲まれた日本で、春夏秋冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、私たちの祖先は、この国の風土に適した料理を作り上げ、受け継いできました。ご飯(米)を中心に、おかずと汁物を組み合わせる献立が特徴で、とくに「まごわ(は)やさしい」の頭文字で表される食べ物がよく使われる日本の食卓は、日本人の長寿を支えるものとして、その価値があらためて見直されてきています。

ま	ご	わ(は)	
豆類や大豆製品	ごまなどの種実類	わかめなどの海そう類	
大豆 おから 小豆 なっとう とうふ 凍り豆腐	黒ごま 白ごま くるみ くるみ ざんなん くり ざんなん	わかめ ひじき こんぶ のり かんてん もずく	
や	さ	し	い
野菜類	魚など魚介類・小魚類	しいたけなどのきのこ類	いも類
かぼちゃ れんこん 小松菜 大根 かぶ ごぼう	さんま さけ いわし あさり しじみ しらす干し (いわしの稚魚など)	しいたけ なめこ えのきたけ まいたけ しめじ(ぶなしめじ)	さといも やまいも じゃがいも さつまいも こんにゃく (こんにゃくいも)

さいがいそな 災害に備えて

9月1日は「防災の日」です。災害はいつ起こるかわかりません。学校でも定期的に防災訓練を実施しています。今、家庭で使う食料品や生活必需品を日頃から少し多めに備えて、なくなったら買い足していくローリングストック法など実践しながら、災害時に役立てていこうとする日常備蓄の考え方が広く提唱されています。ただし、食料品については賞味期限などもよく確かめ、むだなく回転させていきましょう。



生命維持に必要な水分量は年齢や体重によって変わりますが、1日1人3リットルが目安量となります。



ビタミンやミネラルがとれます。冷凍保存すると保冷剤代わりにもなります。

チーズ・かまぼこ



初期の支援物資は炭水化物が中心です。常温保存のできるかまぼこやチーズなど高たんぱくの食品が役立ちます。

かし 菓子



米菓子やひと口ようかんは誰にでも好まれ、個別包装がおすすめです。野菜や果物のチップスなども気分転換になります。

* 9/8(月)の給食レシピ紹介 * ~根菜のタコス丼~

【材料】一人分

米…………… 70g
バター…………… 2g
豚もも挽肉…………… 25g
にんにく(みじん切り) 0.1g
しょうが(みじん切り) 0.2g
酒…………… 1g
クラッシュ大豆…………… 10g
人参(みじん切り)… 10g
玉ねぎ(みじん切り)・ 20g
れんこん(5mm角)・ 10g
ごぼう(5mm角)…… 10g

塩…………… 0.2g
こしょう… 0.01g
カレー粉… 0.2g
サラダ油… 0.5g
しょう油… 1g
ウスターソース… 4g
トマトケチャップ… 10g
赤みそ… 5g
ダイスチーズ… 2g
水…………… 10g
ワンタンの皮… 6g
揚げ油…………… 2g

【作り方】

- ① 米はバターを入れて炊飯する。
- ② ワンタンの皮は、短冊切りにして、油で揚げる。
- ③ 鍋に油をひいて、にんにく・しょうが・肉・酒を炒め、塩・こしょう・カレー粉で味をつける。
- ④ ③に大豆・人参・玉ねぎ・れんこん・ごぼうを入れ、A と水を加え煮て、チーズを入れて仕上げる。
- ⑤ ①に④をかけて、②をのせる。