

9月給食だより



いたばしく しょういく
板橋区 食育キャラクター



令和7年9月1日
板橋区立志村第六小学校
校長 渡邊 民雄

みなさんは、夏休みをどのように過ごしましたか。
長い休みの後は体調がくずれやすくなります。平日の生活リズムを取り戻し、
2学期も楽しく元気に過ごしましょう。



朝ごはんをしっかり食べて、頭と体をしっかり
目ざめさせましょう。

朝ごはんには、便通を整える働きもあるので、
すっきりとした気分です1日をスタートできます。



ねっちゅうしょうようぼう あさ すいぶんほきゅう
熱中症予防に朝の水分補給も
だいじ 大事だっちい！

身長が伸び、運動量も増えるみなさんの体は今、たくさん
のエネルギーを必要としています。そのため、食事を
抜いたり極度に減らしたり、決まったものしか食べなかったり
すると、成長に必要なエネルギーや栄養素がたりなくな
ってしまいます。

いろいろな食品から、まんべんなく栄養がとれるように、
苦手だと思うものも、まずは一口試してみましょう。



24日は「あまつっこ給食」

「あまつっこ給食」とは、天津わかしお
学校に通う児童と板橋区内の学校に通う
みなさんとの交流給食のことです。

天津わかしお学校は、板橋区が千葉県
鴨川市に開校している、健康改善を目的と
した特別支援学校です。

今回は「赤魚のレモン風味」が献立に
登場します。

★重陽の節句 行事食★

9月9日は、重陽の節句です。菊の節句
とも呼ばれています。食用の菊の花を使用
して「菊花あえ」を作ります。

1年生に菊の花びら摘みの
お手伝いをしてもらう予定です。



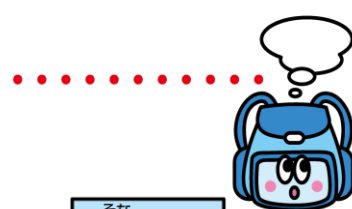
★鉄分強化献立★

今月は、鉄分豊富な大豆を
使った「ビビンバ」です。





を見直しましょう



9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンであることに加え、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で大きな被害が相次いでいる状況です。災害時に必要なものが手に入らない、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。

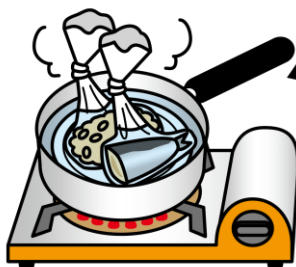
水や食料品は最低三日分、できれば一週間分を備えておくことがすすめられています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたらいきなり「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



水は必需品!

一人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。

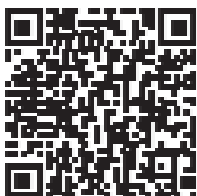
数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

- 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。

「防災レシピブック」を活用しよう!

板橋区では、備蓄食材を活用した防災レシピブックを発行しています。包丁を使わないレシピや手順が少ない時短レシピも多く、普段の料理に取り入れられるメニューも載っています。ぜひ親子で一緒に作ってみてください。9月25日の給食では、この防災レシピ「サバマヨトースト」

を給食にアレンジした「サバサンド」を作ります。
お楽しみに♪



<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/bousai/bousai/1029032/1031493.html>

