

9月給食だより

板橋区食育キャラクター 令和7年9月1日
板橋区立緑小学校



夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休み中、どのように過ごしていましたか？
長い休みの後は、生活リズムのみだれによって眠気やだるさを感じたり、やる気が出な
かったりすることがあります。厳しい残暑が続く予報なので、熱中症にも気を付けましょ
う。2学期も元気に過ごせるように、生活リズムを整え、しっかり食事をとりましょ



朝ごはんをしっかり食べて、頭と体をしっかり自ざめさせま
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
気分で一日をスタートできます。



熱中症予防に朝の水分補給も
大事だっちい！

今月の給食目標 好き嫌いしないで食べよう！

身長がのび、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、食事をぬいたり極度に減らしたり、決まったものしか食べなかつたりする
と、成長に必要なエネルギーや栄養素が足りなくなってしまうます。

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

今月の献立紹介

世界の料理 ペルー

12日の「ロモサルタード」は、ペルーの料理です。牛肉と野菜の炒め物で、フライドポテトもいっしょに入れます。給食では、牛肉ではなく、ぶた肉でアレンジして作ります。

郷土料理 群馬県

16日の「おっきりこみ」は群馬県の郷土料理です。小麦粉で作ったはばの広いめんを、野菜やきのこなどととも煮込む料理です。ほうとうめんを使って「おっきりこみ」を再現します。



9月1日は「防災の日」です。1923年9月1日に関東大震災が起きたことから制定されました。そして、8月30日から9月5日は「防災週間」とされています。地震や異常気象など災害はいつ起こるか分かりません。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



水は必需品！
1人1日3リットルが目安です。

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、乾燥わかめ、缶詰の野菜など。

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。

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。

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。

- 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。
- 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。

防災週間に合わせた献立として、4日に「サバサンド」を提供します。防災用食品として備えやすいサバの水煮を使用した料理です。

