



給食だより 9月

令和8年9月1日
板橋区立西台中学校



夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、やる気が出なかったり、日中だるさを感じやすくなったりします。「朝起きたらカーテンをあけて日光を浴びる」「朝・昼・夕食をしっかりとる」「十分に睡眠をとる」ことで生活リズムが整います。明日からも朝食をしっかりとって、元気に登校してください。

給食は、明日、9月2日（水）から始まります！

体を元気にするための3つのスイッチ



① 朝日スイッチ



朝はカーテンを開けて
太陽の光を浴びよう！

② 食事スイッチ



朝・昼・夕食を
しっかりとろう！

③ おやすみスイッチ



寝る前はゲームや動画を
お休みしよう！



食の備えを見直しましょう



9月1日は「防災の日」です。今年は、熊本で大地震、千葉で豪雨による被害が発生し、多くの方が避難したり、生活の支援を受けたりしています。また、先日、板橋区でもゲリラ雷雨による浸水などの被害が発生しました。

この機会に、日頃の備えをもう一度見直しましょう。

水や食料品は、最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたらずいぶん「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。



水は1人1日3L(3日で9L)必要

大都会の東京では、災害に備えて、特に家庭での食料や水の備蓄が大切です。水は、1人1日3L×家族の人数×3日分（1人あたり9L）を目安に準備しておきましょう。

災害直後は、おにぎりやパンなどが重宝しますが、炭水化物に偏った食事が続くと、体調を崩す原因にもなります。肉や魚、野菜の水煮の缶詰、レトルト食品、切り干し大根や高野豆腐などの乾物も備えておきましょう。

さまざまな食品を備えて、災害時にもバランスのよい食事がとれるようにしておくことが大切です。

簡易トイレの備えも



断水時には、水洗トイレが使えなくなることがあります。トイレに行く回数を減らすために、水分や食事を控えてしまい、体調を崩す方もいます。

万が一に備えて、45Lのゴミ袋や吸収剤なども準備しておきましょう。

食事と排泄はセットです。食事や水分を無理に控えないことも、健康を守るために大切です。

Let's enjoy cooking!

12 つくる責任
つかう責任



「レシピ教えて！」の声より

高野豆腐入り

あぶたま丼



材料（4人分）

- 鶏もも肉……120g →小さめにカット
- 卵……120g（4～5個）→割りほぐす
- 玉ねぎ……240g（1個）→スライス
- 油揚げ……2～3枚 →太めの短冊
- 高野豆腐……20g →水で戻す
- ★砂糖……小さじ2強
- ★しょうゆ……大さじ3
- ★みりん……大さじ1
- ★塩……少々
- ★酒……小さじ2
- だし汁……240mL
- 片栗粉……小さじ4
- ご飯……適量

作り方

1. ご飯は普通に炊く。
2. 玉ねぎをだし汁で煮る。
3. 鶏肉、油揚げ、高野豆腐を加えて煮て★で味付けをする。
4. 片栗粉（水溶き片栗粉）でとろみをつけてから、卵でとじる。
5. ご飯にかけて出来上がり！



水溶き片栗粉は、片栗粉の容量の1～2倍の水で作るんだちい！



豆腐のドーナツ



材料（6個分）

- 薄力粉……200g
- ベーキングパウダー……小さじ2
- 豆腐……200g
- 砂糖……45g（大さじ5）
- 油……大さじ1
- 揚げ油……適量
- ★きな粉……大さじ2
- ★砂糖……大さじ1
- ★塩……少々

作り方

1. 薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるう。
2. ボウルに豆腐と砂糖と油を入れて、泡立器でよく混ぜ合わせる。（ドロドロになるまで。ミキサーにかけてもOK）
3. 1と2を合わせて混ぜ、まとめて30分寝かせる。
4. 3をドーナツ型にして170℃の油で揚げる。
5. ★のきな粉・砂糖・塩を混ぜ合わせ、揚げたドーナツにふりかけて出来上がり！

1個当たり

エネルギー：237kcal たんぱく質：5.1g