

9月給食だより

令和7年9月 赤塚第二中学校



◇◇◇二学期が始まりました！◇◇◇

夏休みが終わり、学校生活が始まりましたが、調子が悪い・体がだるいと感じることはありませんか？それは、生活リズムが乱れているからかもしれません。「早寝・早起き・朝ごはん」をこころがけ、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

9月は防災月間です

9月1日は、「防災の日」です。大きな災害が起こると、数日から1週間ほど食料が手に入らないことが想定されます。学校では、「アルファ米」と呼ばれる、長期保存ができる米を備蓄しています。防災の日に合わせて、家庭での食品の備蓄について、考えてみてはいかがでしょうか。

【備蓄しておくよい食品】

・主食になるもの

ご飯やパン、そば・うどんといった乾麺などエネルギー源となるもの

・主菜になるもの

肉や魚・大豆製品・卵などのタンパク質を多く含む、食事のメインになるおかず

→肉・魚・豆などの缶詰やレトルト食品などが備蓄に向いています。

・副菜になるもの

野菜の煮物やサラダ汁物など 主菜で不足しがちなビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源

→日持ちする野菜や果物、野菜の缶詰や缶ジュース、乾物、インスタントみそ汁・即席スープなどが備蓄に向いています。

・水

水は生命の維持に欠かせないもの。

→飲料水と調理用水合わせて、1人あたり1日3リットルが備蓄の目安となります。

【ローリングストックについて】

普段の食品を少し多めに買い置きしておいて、消費期限の古いものから消費し、消費した分を買い足す、この方法を「ローリングストック」といいます。常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。栄養バランスを考えて、家族の人数や好みに応じた備蓄内容や量を決定しましょう。また、アレルギーのある方は公的な支援物資ではアレルギーが出る可能性があるため、アレルギーを考慮することも大切です。

9月3日の給食は学びのエリア共通で、
備蓄できる食品を活用した
メニューになっているっつい！



～献立紹介～

3日(水)12日(金)鉄分強化メニュー

9月4日は、7年生全員と8・9年生一部を対象に貧血検査があります。3日は「鉄骨ごまサラダ」12日は「鉄ちゃんマーボー豆腐丼」です。鉄分の多い食材を取り入れたメニューを毎月1回以上給食に取り入れています。

5日(金)24日(水)日本の郷土料理

5日は長野県、24日は京都府・奈良県の郷土料理です。長野県は7年生が移動教室へ、京都府・奈良県は9年生が修学旅行へ行きます。

「♥」は7年生の国語の授業で行なったグループディスカッションにより選抜されたメニューです。2学期に登場します。

1組：冷しゃぶサラダうどん・タッカルビ

2組：カツカレーライス・カルピスポンチ

3組：冷しゃぶサラダうどん・タッカルビ

4組：のり塩フライドポテト・大学芋

5組：揚げパン・サイダーポンチ



8年生の作成献立が給食に登場！！

8年生が家庭科の時間に作成した献立の中から、クラス投票第一位・優秀賞・特別賞・アイデア賞に選ばれたメニューが登場します。当日配布するランチタイムズも生徒が作成します。家庭科で学んだ「6つの食品群」を意識しながら、すてきなメニューを考えてくれました。9月から3月の給食に登場するので楽しみに！

8年1組 さん考案(特別賞)

空まで届くおいしさ！宇宙の日給食

牛乳・熱ピリ辛！太陽カレー・満天の星空☆カラフルサラダ・キラキラ銀河りんごゼリー

9月は「宇宙の日」があります。そこで、きれいな宇宙の空や星などをイメージした献立を考えました。太陽の赤はトマトとパプリカ、星空はカラフルな野菜と星型のマカロニでイメージしています。りんごは宇宙に初めて運ばれたかものです。

8年5組 さん考案(アイデア賞)

夏の風物詩！屋台めぐり給食

牛乳・焼きそば・貝だくさん豚汁・セルフチョコバナナ

私の大好きなイベントのひとつである夏祭りの屋台メニューを給食でも食べてみたいと思い、この献立を考えました。焼きそばは中国が発祥ですが、戦後、日本独自のソース焼きそばが誕生しました。チョコバナナはチョコクリームを自分でかけて仕上げます。

8年2組 さん考案(優秀賞)

命(めち)の恵みメニュー

牛乳・もずく丼・にんじんしりしり・サーターアンダギー

9月7日は「沖縄市民平和の日」です。魅力たっぷりの沖縄郷土料理を知ってもらいたい、そして、命について考え、食材の恵みに感謝しながら食べてもらいたいと思い、この献立を考えました。沖縄の方言で「命」のことを「ぬち」と言います。