

9月給食だより

令和8年9月 赤塚第二中学校



◇◇◇二期が始まりました！◇◇◇

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。



板橋区公式ホームページ
防災クッキング レシピ掲載中！

<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/kenko/shokuiiku/1041386/1041389/1041688/index.html>



～献立紹介～



4日(金) 8日(火) 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。4日は「鉄ちゃんマーボー豆腐丼」8日は「生揚げのふきよせ煮・じゃこごまあえ」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。

24日(木) 敬老の日メニュー

長寿の秘訣食材「ま(豆)ご(ごま)わ(わかめ海藻)や(野菜)さ(魚)し(しいたけきのこい(芋)」を使用したメニューになっています。

24日(木) ぶどう食べ比べ

巨峰とシャインマスカット、2種類のぶどうを提供します。それぞれの味を楽しみながら食べてください。

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、クラス投票第一位メニューと栄養士が選出し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4組

さん考案

給食で世界旅行～情熱の国スペイン～

牛乳・パエリア・白身魚のフリット・ひよこ豆とキャベツのサラダ・オレンジゼリー

スペインの家庭の食卓に出てくる料理をイメージしています。普段私たちが口にする料理とは少し違うので、楽しみながら食べることができます。食品数が多いことも特徴です。

8年5組

さん考案

九州の郷土料理

牛乳・高菜ライス・ちくわ揚げ・博多水炊き風スープ・マンゴー

九州のことを知ってもらいたいのので、福岡県の「高菜ライス」と「博多水炊き風スープ」、熊本県の「ちくわサラダ(揚げ)」、鹿児島県の「マンゴー」を取り入れました。

8年5組

さん考案

中秋の名月

牛乳・秋香るさつまいもごはん・秋鮭の紅葉焼き・夏から秋へ恵みサラダ・白玉ぜんざい

秋は一年で最も美しい月を見ることができます。また、夏から秋への転換期は体が冷えやすいので、薬膳において温性がある食材、根菜・鮭・ごま・あずきなどを使用したメニューにしました。

8年5組

さん考案

ほしの王子さま

牛乳・フレンチトースト・夕日のシチュー・星のサラダ・きつね色のオレンジ

「ほしの王子さま」はフランスの小説です。王子さまは夕日を見ることが好きで、赤いバラを大切にしているので、トマト味の赤いシチューにしました。オレンジは王子さまが出会ったキツネの色をイメージしています。