

9月 給食たより

令和8年9月1日
墨田区立二葉小学校
校長 由良 隆

なが なつやす お がっこうせいかつ はじ なつやす ちゅう よ
長かった夏休みも終わり、学校生活が始まりました。夏休み中に夜ふかし
をししたり、朝遅くまで寝たりして、生活習慣が乱れている人はいませんか？
しゅうちゅう ベんきょう げんき うんどう せいかつ
集中して勉強をしたり、元気に運動したりするためには、生活のリズムを
ととの たいせつ はやね はやお あさ こころ げんき がっこう
整えることが大切です。『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけ、元気に学校
生活をスタートさせましょう。

生活リズムを整えよう

はやねはやお
早寝早起きをする



しよく き じかん た
3食決まった時間に食べる

あさ ひかり あ
朝の光を浴びる



からだ うご
体を動かす



うち
お家で
★十五夜メニュー★



ことし じゅうごや
今年の十五夜は
9月25日です！

お月見だんご			
食 品 名	中学年 4人分(g)	目安量	調 理 方 法
白玉粉	80	大さじ9	①かぼちゃは皮をむいて一口大に切り、蒸して熱いうちに つぶす。(電子レンジでやわらかくなるまで加熱して、 皮を取り除き、フォークなどでつぶしても良いです。) ②きな粉、砂糖、塩を混ぜておく。 ③白玉粉、上新粉、かぼちゃ、豆乳を合わせてよく練る。 耳たぶくらいのやわらかさになるように水で調節する。 ④一人2個になるように丸める。 (一口大の大きさにしても良い。のどにつまらせないように注意！) ⑤鍋にたっぷりの湯を沸かし、ゆでる。浮いてきたら、 そのまま1分程ゆでる。 ⑥水で冷やしてよく水を切り、きなこをかけて完成！
上新粉(白玉粉でも可)	15	大さじ2	
かぼちゃ	85		
豆乳(牛乳や水でも可)	70	大さじ5	
水			
きな粉	24	大さじ3	
砂糖	17	大さじ2	
塩	0.04		
※給食ではきな粉、塩は から炒りしています。			

かぼちゃで色が黄色になり、満月のような見た目になります！



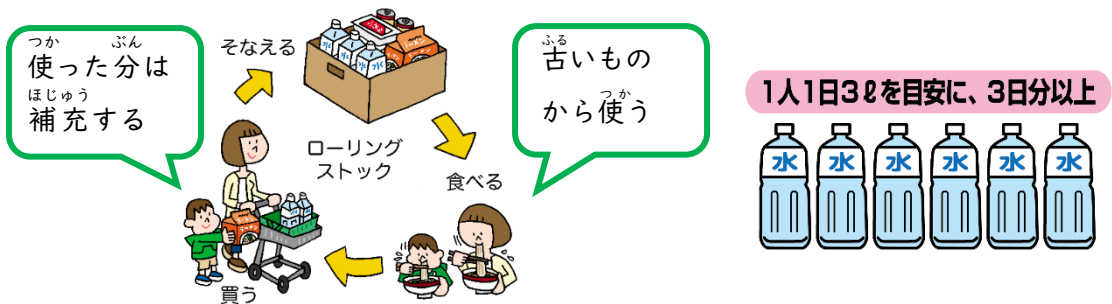


災害に備えよう



がつ たち ほうさい ひ
9月1日は「防災の日」

災害はいつ発生するかわかりません。災害が起こった時に困らないようにするためには、日頃から水や食料を準備しておくことが大切です。水や食料は「家族の人数×3日～1週間分」を準備しておくことが望ましいといわれています。非常食として特別なものを買うのではなく、普段食べているものを少し多く買い置きしておくことで無理なく続けることができます。



主食（炭水化物を多く含むもの）



主菜（たんぱく質を多く含むもの）



副菜・その他



家族の状況に応じて用意する物



カセットコンロがあれば、電気やガスが使えなくても調理ができます。

災害時は便秘に注意

避難生活のストレスや水分不足、野菜不足、トイレに行きにくいことなどが原因で便秘になりやすくなります。食物繊維や水分を補える食品も備えておくことが大切です。（乾燥わかめ、乾燥野菜、のり、ドライフルーツ、果物缶詰、野菜ジュース、ゼリーなど）



9月の給食目標は・・・「時間を守って食べよう」です！