

令和8年 9月
墨田区立第三吾嬬小学校
校長 高橋 伸一

立秋も過ぎ、暦の上では秋ですが、9月はまだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残って、なかなか本調子に戻らない人も多くいることでしょう。規則正しい生活リズムを心がけ、食事をしっかりとって体調を整えましょう。

秋の行事食に親しもう!

みなさんは9月9日の「重陽の節句」を知っていますか? 桃の節句(3月3日)、端午の節句(5月5日)と同じ五節句の1つですが、あまりなじみがないかもしれません。「菊の節句」ともいわれる重陽の節句にちなんで、給食にも食用菊を使った料理が登場します。



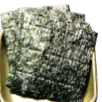
世界一の長寿国・日本の伝統食について知ろう!

四方を海に囲まれた日本で、春夏秋冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、私たちの祖先は、この国の風土に適した料理を作り上げ、受け継いできました。ご飯(米)を中心に、おかずと汁物を組み合わせる献立が特徴で、特に「まごわ(は)やさしい」の頭文字で表される食べ物がよく使われる日本の食卓は、日本人の長寿を支えるものとして、その価値があらためて見直されてきています。



給食でも、「まごわ(は)やさしい」の食材を積極的にとり入れています。
※ただし、食物アレルギー対応の観点から、地域によっては「くるみ」などの使用を控える場合もあります。



ま	ご	わ(は)
豆類や大豆製品	ごまなどの種実類	わかめなどの海そう類
 大豆	 黒ごま	 わかめ
 おから	 白ごま	 ひじき
 小豆	 くるみ	 こんぶ
 なっとう	 くり	 のり
 とうふ	 ざんなん	 かんてん
 凍り豆腐		 もずく
や	さ	し
野菜類	魚など魚介類・小魚類	しいたけなどのきのこ類
 かぼちゃ	 さんま	 しいたけ
 ごぼう	 さけ	 まいたけ
 れんこん	 いわし	 なめこ
 小松菜	 あさり	 えのきたけ
 大根	 しじみ	 しめじ(ぶなしめじ)
 かぶ	 しらす干し (いわしの稚魚など)	
い		
いも類		
 さといも		 じゃがいも
 やまいも		 さつまいも
 こんにゃく		 (こんにゃくいも)

給食でも、「まごわ(は)やさしい」の食材を積極的にとり入れています。

※ただし、食物アレルギー対応の観点から、地域によっては「くるみ」などの使用を控える場合もあります。

7月の給食をのぞき見!



7月7日
七夕献立

昨年度に引き続き、七夕献立。タフライピーを使って、青色から紫色に変わるゼリーを作りました。1年生は初めての体験だったので、とても楽しんでくれたようです。七夕寿司も、天の川に見立てて配膳しています。



作ってみませんか

給食レシピ紹介「魚と卵のそぼろ丼」(4人分)



材料	分量	切り方	作り方
炊いたごはん	適量		①油で生姜を炒め、魚をよくほぐしながら入れる。崩しながら炒める。
油	小さじ1強		②魚にある程度火が通ったら、野菜を順に入れて炒める。
しょうが	1かけ	みじん切り	②①に調味料を入れ、味を煮含める。
皮・骨なし白身魚(たら)	150g	したあじ下味	③仕上げに、白ごま、さやいんげんを加える。
酒	小さじ1		④卵は溶きほぐし、塩を加え、油をしいたフライパンで炒め、炒り卵を作る。
たまねぎ	100g(中1/2個)	粗みじん切り	⑤ご飯の上に、魚のそぼろと炒り卵をのせて完成!
にんじん	100g(中1/2本)	粗みじん切り	
たけのこ(水煮)	50g	粗みじん切り	
しいたけ	20g(2個)	粗みじん切り	
砂糖	小さじ2強		
しょうゆ	小さじ4		
塩	少々		
みりん	小さじ1/2		
さやいんげん	22g(4本)	ゆでて小口切り	
白ごま	大さじ1/2		
油	適量		
たまご卵	小2個		
塩	少々		



クセのない白身魚に、味をよく煮含めることで、ご飯によく合う味になっています。お魚嫌いでも食べられてしまう甘辛い味です!

保護者の皆様へ

- お子さんが給食当番の時は、週末の洗濯、また、ボタンが取れかかっていたらボタン付けなどをよろしくお願いいたします。給食当番はマスクも忘れずに持ってきてください。
- 給食の食材や献立は変更する場合がありますので、ご了承ください。