



# 9月 ぱくぱく通信

令和7年9月1日  
 墨田区立第二寺島小学校  
 給食だより No.6  
 校長 富永 央星  
 栄養士 宮崎 愛弓  
 福田 茉里

楽しかった夏休みが終わり学校生活が始まりました。夏休み中、生活習慣がくずれてしまった人はいませんか？生活習慣が整っていないとつかれやすかったりねむかったりイライラしてしまったりします。規則正しい生活習慣で元気に過ごしましょう！

## 9月1日は、防災の日

9月1日は防災の日です。大きな災害が起きた時には、電気やガス、水道も止まり、食べ物も手に入りにくくなります。この機会に、非常食や備蓄品をチェックしてみましょう！

### び ちく ひん リ ス ト

家族の人数×最低3日～1週間分を備えておくと安心です。

<p><b>水</b> 1人あたり1日3リットル</p> <p>飲み水だけでなく料理にも使います。4人家族なら最低でも約36リットル必要</p> 	<p><b>主食(エネルギーになる)</b></p> <p>米、レトルトごはん、アルファ化米、もち、乾めん、即席めん、乾パン、シリアルなど</p> 
<p><b>たんぱく質源になるもの</b></p> <p>魚や肉、豆の缶づめ、ロングライフ牛乳、フリーズドライ食品、レトルト食品など</p> 	<p><b>副菜になるもの</b></p> <p>たまねぎなど長持ちする野菜、インスタントみそ汁、スープ、野菜の缶づめ、乾燥わかめ、乾物など</p> 
<p><b>くだもの</b></p> <p>りんご、かんきつ類などのフルーツの缶づめ、ドライフルーツ、ジュースなど</p> 	<p><b>その他</b></p> <p>調味料、離乳食、赤ちゃん用ミルク、ストレスを減らすための好きなお菓子</p> 
<p><b>必要な備品</b></p> <p>使い捨ての食器や手袋、ウェットティッシュ、アルミホイル、ラップ、ポリ袋、カセットコンロなど</p> 	<p><b>かんたん備蓄！ローリングストック法</b></p> <p>多めに買う→備蓄→食べる      →買い足す→備蓄→…を      くり返すことで無理なく備蓄できます。</p> 

# がつこのか ちゅうよう せっき 9月9日 重陽の節句



桃の節句や端午の節句などと同じ「五節句」のひとつに、「重陽の節句」があります。菊の花びらが入ったお酒を飲んで長生きを祝うことから、菊の節句ともよばれています。他の五節句と比べると、今ではあまりなじみのない節句になってしまいましたが、1ケタの奇数の中でも1番大きい数字である「9」が重なっていることから、もっとも縁起の良い日だとされていました。給食では菊の花が入ったおひたしを出します。

つくってみよう!

## で きゅうしょく おうち DE 給食!



今月は二寺小の隠れた人気メニュー、魚のねぎ塩焼きをご紹介します。鮭がおいしくなってくるこれからの時期にオススメ!他の魚でももちろんおいしく作れます。

### さかな しおや 魚のねぎ塩焼き

#### ざいりょう にんぷん 材料 (4人分)

魚 切り身	4切れ
(さけ、ぶりなど)	
下味	
長ねぎ	1/5本
にんにく	少々
しょうが	少々
さとう	小さじ1
酒	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
ごま油	少々
白すりごま	小さじ2



#### つくかた 作り方

- ①魚の切り身は表面の水気を軽くふいておく。
- ②ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。にんにく、しょうがはすりおろしてもよい。
- ③さとう、酒、しょうゆ、ごま油、②のねぎ、にんにく、しょうがをよく混ぜ合わせる。
- ④③のたれを①の魚の全体によくまぶしてから30分以上置いて下味をつける。
- ⑤④の魚の表面に、ごま、タレの中のねぎをぎゅっと押しつけ、その面を上にして魚焼きグリルで火が通るまで焼く。中火で約8~10分。  
※フライパンで焼く場合は、弱火で熱したフライパンに薄くサラダ油(分量外)をひき、ごまを乗せた面を下にして4~5分、ひっくり返して4~5分焼き、火を通す。  
※こげやすいので注意!

「ぱくぱく通信」では、給食や食育についてのご意見や質問、感想などを募集しています。回答は右のQRコードからFormsで、または給食室前のポストにお入れください。(いただいた回答は給食だよりで紹介させていただくことがございますので、ご了承ください。)

