

9月給食だより

令和8年9月1日(火)
足立区立第十四中学校
校長 渡邊 英晴
栄養教諭 庄司 梓
9月号

食の備えを見直しましょう

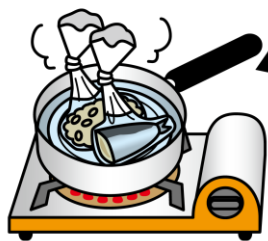
大正7年(1923年)9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行っても売り切れ...ということのないよう、日頃から水や食料品は多めにストックしておくことで安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



水は必需品!
1人1日3Lが目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。



数品を同時に作れて水を節約できる**湯せん調理**がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

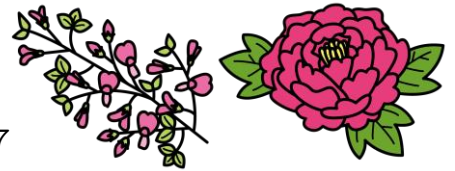
感謝の気持ちを持って食べましょう



食べ物の命をいただいていること、食事ができるまでにはたくさんの人が関わっていることを忘れずに、食べられる人はなるべく残さず食べましょう。

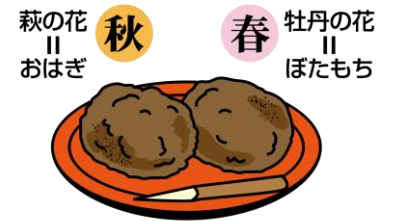


お彼岸とおはぎ



お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日前後7日間のことをいいます。古くから、お墓参りをして先祖供養をする風習があります。また、「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりを感じる時期でもあります。

お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆のあんで包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんだ呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。



今月の給食イベント

・毎日ブックコラボ

10月は図書委員会と協力して、給食と本のコラボを行います。給食委員のみなさんに、その日の給食に関連のある本を、1日1冊ずつ選んでもらいました。

・セレクト給食(9月24日)

今回のセレクトは「えびクリームライス」又は「えびクリームパスタ」です。足立区で有名なえびクリームは、ライス、パスタ、どちらにかけてもよく合います。みなさんは、どちらを選びますか。ごはんとはパスタ、どちらも主食としてよく食べるかと思いますが、栄養成分等が少しずつ異なります。



フィリピンの家庭料理



給食レシピ〜チキンアドボ〜

材料(1人分)

油	1g	
にんにく	2g	(みじん切り)
しょう	0.5g	(みじん切り)
たまねぎ	60g	(半分のくし形切り)
鶏モモ	55g	(15g/個ほどに切る)
じゃがいも	40g	(厚いイチョウ切り)
うずらの卵水煮	25g	
しょうゆ	9g	
酢	8g	
みりん	3.6g	
酒	3.6g	
ガラスープ	22g	
(水でも可)		

作り方

- ① 油でにんにくとしょうがを炒める。
- ② 鶏肉と玉ねぎを加えて炒める。
- ③ じゃがいもとスープを加え煮る。
- ④ 調味料を加えて煮込む。
- ⑤ うずらの卵を加えて煮込む。

暑い時期に食べやすい、
酸味の効いた、鶏肉の煮物です。

