

8,9月 給食だより

令和8年8月26日
さいたま市立田島小学校

2学期が始まりました。昼間は残暑が厳しくても朝夕には秋の気配が感じられるようになっていきます。夏休みで乱れがちだった生活リズムを整えるために、早寝、早起きをして、栄養バランスのよい朝ご飯をしっかりと食べて登校しましょう。

災害時に備えよう！～9月1日は防災の日～

①備える食品を考える

●主食になるもの

ご飯やもち、めん、小麦粉、乾パンなどエネルギー源になるもの。

●主菜になるもの

肉や魚、大豆製品、卵などのたんぱく質を多く含むおかずになり、保存がきくもの。缶詰は特におすすめ。

●副菜になるもの

ビタミンや無機質（ミネラル）、食物繊維の供給源となるもの。日持ちのする野菜や果物、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。

●水

生命の維持に欠かせないもので、十分な量をとる必要があります。飲料水+調理用として1人1日3リットルが目安となります。



②備える量を考える

$$10 \times 3 \times \square \times \square = \square$$

$$10 \times 3 \times \square \times \square = \square$$



③ローリングストック法を実践する



栄養のバランスを考えたら、家族の人数や好みに応じて内容を決め、備蓄する量を計算して求めます。今、お店には防災コーナーを設け、さまざまな非常食を陳列しているところが多くあります。買い物ついでに、こうした食品もぜひチェックしておきましょう。普段から食べられるおいしいものも増えてきています。

最小限備えるべき品物と量を準備したら、毎日の生活の中で使って、使った分を買い足していきます。これを「ローリングストック法」といいます。いつも少し多めの状態をキープしておくのがコツで、古いものから順に使っていくようにします。

とうもろこしの皮むき

7月8日に行われた とうもろこしの皮むき(2年生、ひまわり)の様子をご紹介します。今年は群馬産のとうもろこしをむきました。



むくのかたーん！

くきもボキッておったよ！

ひげがたくさんあって、とるのがたいへん～



きゅうしょくでたべる
とうもろこしだから
ていねいに…

《8.9月の献立から》★★★★★★

◆2(水)もみうり

奈良県では、きゅうりの酢の物のことを「もみうり」と呼びます。きゅうりを塩でもんで作ることからそう呼ばれることになったそうです。

◆3(木) 鶏肉の梨ソースかけ

埼玉県産の梨を使用してソースを作ります。埼玉県では、県東部(久喜市・白岡市・蓮田市)や北部(神川町・上里町)で梨の生産が盛んです。

◆8(火)かやくご飯

「かやく」は、漢字で「加薬」と書きます。いろいろな野菜を入れて炊き込んだご飯のことで、大阪府など関西地方の呼び名のようです。関東では「五目ごはん」と呼ばれることが多いです。

◆9(水) 京風たぬきうどん

京都では、油揚げを短冊状に切り、ねぎとともにうどんの上のせてあんかけにしたものを「たぬきうどん」と呼ぶそうです。給食用にアレンジしました。

◆18(金) 原田さん、30(水) 波多野さんの新米ご飯

西区の農家、原田さんと、桜区の農家、波多野さんが作った今年の新米です。味わって食べましょう。

◆28(月) クランベリー揚げパン

新しい味の揚げパンです。鮮やかなピンク色です。

◆29(火) 秋の香りごはん

さつまいもやしめじなど、秋においしくなる食材を入れた炊き込みご飯です。