

給食だより 9月

大山グループ
栄養士

食の備えを見直しましょう

1923年9月1日に関東大震災が発生したことになみ、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き、売り切れ...ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことが安心です。

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、食べたらずき「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。



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。



萩の花 秋 おはぎ
牡丹の花 春 ぼたもち



おいしく楽しく食べるために！

食事のマナーを守りましょう

食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。



おはしは正しく持ちましょう

- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をさす



姿勢をよくしましょう



- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける

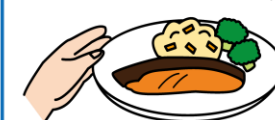


おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ



- 大きいお皿は手を添えて食べる



！ 食べるときに気をつけること



★ 食べやすい大きさにしてから口に入れましょう



★ 口をとじてよくかんで食べましょう



★ 早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう





2026年 9月

都立板橋有徳高等学校

月	火	水	木	金	備考
	1日	2日	3日	4日	
	夏野菜カレー 和風サラダ カルピスゼリー	親子丼 塩こんぶマヨ和え みそ汁 (ダシ・白菜・大根・わかめ)	押麦ごはん 麻婆豆腐 ひじきと春雨の中華サラダ 中華コーンスープ	ご飯 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 おなか浸し みぞれ汁	この週の 予約締切日は 7月30日(木)
	1人1食あたり 792 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 2.9 g	1人1食あたり 765 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 3.3 g	1人1食あたり 767 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 3.1 g	1人1食あたり 769 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 3 g	※ご注意ください。
7日	8日	9日	10日	11日	
ご飯 鯖のごま昆布焼き じゃがいものそぼろあん 切干大根の和え物 すまし汁(かぶ・大根)	チキンピラフ スペイン風オムレツ 野菜サラダ 野菜の加熱スープ ショア	栗ご飯 花シュウマイ 菊花入り酢の物 鶏けんちん汁	冷やし中華 野菜の中華炒め パインヨーグルト	ご飯 厚揚げのみそ煮 焼き 野菜の卵とし もやしの甘酢和え みぞれ汁	この週の 予約締切日は 7月30日(木)
1人1食あたり 701 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.6 g	1人1食あたり 728 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 21 g 食塩相当量 3.1 g	1人1食あたり 689 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 20 g 食塩相当量 2.3 g	1人1食あたり 720 kcal たんぱく質 28 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 4.6 g	1人1食あたり 772 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 3.5 g	※ご注意ください。
14日	15日	16日	17日	18日	
文化祭振替休業日	文化祭振替休業日	三色丼 甘酢漬け みそ汁 (ねぎ・冬瓜) 果物(梨)	ご飯 鶏肉のり塩焼き 切干大根の煮物 ごま酢和え みそ汁 (大根・わかめ)	しらすご飯 揚げだし豆腐 ひじきのごま和え みそ汁 (あさり・わかめ・ねぎ)	この週の 予約締切日は 9月3日(木)
		1人1食あたり 731 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 3 g	1人1食あたり 711 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 3.1 g	1人1食あたり 764 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 3.1 g	
21日	22日	23日	24日	25日	
敬老の日	国民の祝日	秋分の日	スタミナ丼 野菜の和え物 みそ汁 (ダシ・白菜・玉葱・若布) ショア	卵とじうどん 白菜の甘酢和え みたらしだんご	この週の 予約締切日は 9月10日(木)
			1人1食あたり 670 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 11.8 g 食塩相当量 3.1 g	1人1食あたり 738 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 15 g 食塩相当量 4.8 g	
28日	29日	30日		給食予約システムQRコード	
しょうが飯 千草焼 切干大根の酢の物 さつま汁	ご飯 チキンカツ バジルドレッシングサラダ ひよこ豆のスープ	ご飯 鮭のもみじ焼き 肉じゃが 野菜汁		スマートフォン 	この週の 予約締切日は 9月10日(木)
1人1食あたり 765 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.5 g	1人1食あたり 743 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.2 g	1人1食あたり 782 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 2.5 g			※ご注意ください。

※牛乳は8日、24日以外毎日つきます

※食材調達の都合などにより、献立が変更になることもあります。ご了承ください。