9月給食だより

令和７年９月１日
小金井市立南小学校
校長　　檀原　延和
栄養士　　菊地　真生子

長いようで、あっという間に夏休みも終わりました。ひと昔前は、涼しくなっている頃ですが、今の日本は９月に入っても暑い日が続きます。引き続き、水分をこまめに取るなどの熱中症対策を取りながら、体調管理に気を付けていきましょう。
さて、８月２～３日は「南小に泊まろう２０２５」が行われました。右ページにも、防災に関する事を載せてありますので、参考にしてください。

今月のメニューより

１１日（木）はしの日

毎月１１日は、はしの日です。今月はさんまのかば焼き丼にしました。揚げる事で小骨もきにならず、甘辛いたれが食欲をそそります。さんまは日本の太平洋沖を北から南へと回遊します。夏は北海道の近く、秋になると脂をたっぷりためて南の海へ。ちょうどその時、日本の漁業にやってくるので、一番おいしい時期に食べられます。今年のさんまは……豊作たったら嬉しいのですが……

２４日（金）和食の日

今月は、秋の味覚「きのこ」や「さつまいも」をご飯に混ぜた秋の香りごはんと、同じく秋の味覚「さんま」を使ったつみれ汁です。

２９日（月）セレクト給食

皆さんが大好きなポテトもちです。
２種類の味（チーズor甘辛）から選んでもらいます。楽しみにしていてくださいね。

夏休みを利用して、市内学校の栄養士が集まり、世界の料理や、スチコン料理などの試作会を行いました。完成したら、給食に登場する予定です。
楽しみにしていてくださいね。

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と安心です。
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。

業者見学に行ってきました。～お肉屋さん編～

しっかりとした衛生管理の元、軟骨がついていないかなど、丁寧に加工しています。

皆さんが給食を食べている姿を想像しながら、お仕事されているそうです。