

9月給食だより



令和7年 8月28日

小金井市立小金井第二中学校

校長 清水 裕徑

栄養士 櫻井 美幸

二学期が始まりました。みなさん、夏休みは楽しく過ごせましたか？給食室では、新メニューの試作や、給食食材業者さんのところに見学に行くなど、安全でおいしい給食を出す準備をしていましたよ。

9月1日は防災の日です。二中にも災害用の物資を用意した防災倉庫があります。



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。

1学期の給食より

7月の給食で、七タメニューをしました。天の川に見立てた、ちらし寿司と星空をイメージしたきらきら七タポンチです！給食では季節の行事食を大切にしています。



今月の給食

9月の給食では秋の季節の食べ物として、ぶどうや梨、さつまいも、なすやきのこを使った料理を用意しました。

9日 重陽の節句メニューです。菊の花びらを使ったあえ物が出ます。



19日お彼岸メニューです。お彼岸は春と秋にあり、春分の日・秋分の日をはさんだ前後3日間を含む7日間をお彼岸と言います。季節の節目のお彼岸には、先祖を供養し、お墓参りをする習わしがあります。お彼岸にはお供えとして「おはぎ」や「いなりずし」などを用意します。季節の変わり目で、疲れた胃腸をいたわる意味から「彼岸うどん・そば」も食べられます。給食ではお彼岸にちなんできつねうどんがでますよ。

