

給食だより

令和8年8月25日
川崎市立向丘小学校
栄養士



40 日間の夏休みも終わり、元気な姿の子どもたちと学校で会えるのが楽しみです。夏休み明けの時期は夏の疲れや生活リズムの乱れから体調をくずしやすくなります。少しずつ学校のリズムに体を戻し、まだまだ残暑厳しい9月を元気に乗り切ってほしいです。



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。地震や台風など大きな災害が起これば、電気やガス、水道などのライフラインが止まったり、お店で商品が買えなくなったりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備え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。日ごろ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」で無理なく備えることがおすすめです。

水は1人1日3Lが目安です。食料品は常温保存ができてそのまま食べられる、または簡単に調理できるものが便利でおすすめです。

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。



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。



給食委員会の活動

給食委員会で、給食の残食を減らすために子どもたちが考えて、今年度もビンゴを実施することにしました。残りがちな献立をビンゴに書き入れ、各クラスで残食が4人分以下のときに〇をつけられるルールです。

「食べたら元気ビンゴ」のおかげで、残食が大幅に減りました。キャベツのスープ煮は前に提供した時と比べて44人分も残量が減りました。また、牛乳は前日に比べて31人分も残量が減りました。ビンゴをきっかけに今まで食べられなかった食べ物に挑戦したり、食べられるものがふえたりした子どものすがたも見られ、残食が減っただけでなく子どもたちのよりよい成長にもつながる取り組みになりました。ぜひご家庭でも苦手な食べ物に一口からでも挑戦できるように声かけをしていただけると嬉しいです。

これからも給食や栄養について発信し、子どもたちと一緒に学校を盛り上げていきたいです。

8・9月の給食のおしらせ

★季節の食品

さやいんげん、えだ豆、かぼちゃ、さつまいも、ズッキーニ、とうがん、チンゲン菜、なす、ピーマン、梨、かつお、しらす

★新献立

9月10日(木) ジャーチャン豆腐

ジャーチャン豆腐は漢字で書くと「家常豆腐」と書きます。「家常」とは、中国語で「家庭のいつものご飯」という意味があります。ジャーチャン豆腐は、中国の家庭で親しまれている豆腐料理で、野菜やお肉と一緒に炒めて作られます。給食では生揚げを豚肉や野菜と一緒に炒め、砂糖、みそ、オイスターソースなどでご飯によく合う味付けにしました。

★行事食

9月25日(金) 「お月見」

ごはん さばの塩焼き めった汁 月見団子 みたらしあん 牛乳

今年は9月25日(金)が十五夜です。一年間で一番月がきれいに見えることから「中秋の名月」と呼ばれてきました。お月見は秋に収穫したお米で作った月に見立てた月見団子や、収穫された里芋や栗などの収穫物をお供えして、収穫の感謝を表します。

※給食は8月27日(木)から開始します。