

9月 きゅうしょくだより

令和7年9月1日
目黒区立不動小学校
校長 日下 勝豊
栄養士

夏の疲れが残る時期は、食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。疲労回復のために1日3食をしっかりとることが大切です。成長期の子供たちにとって、1日3食をとることは、成長に必要なエネルギーや栄養素をしっかりと摂取でき、なおかつ生活リズムもとのえることにつながります。

9月1日は 防災の日 非常食について考えよう！



9月1日は、防災の日です。いつ起こるかわからない災害に備えて、備蓄について家族で話し合しましょう。災害時は、過去の経験から、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流が止まり、食品が店頭と並ぶまで1週間以上時間を要する、といったことが想定されます。

家族の人数分の食品を、3日～1週間分程度、備蓄するのが望ましいです。家族それぞれで自分の好みに合った非常食を揃えておきましょう。精神的に緊張感を覚えやすい災害発生時にも、食事が癒しを与えてくれます。

©少年写真新聞社2025

非常食を食べる日をつくろう！

非常食を月に1回程度、消費する習慣をつけると、賞味期限が切れてしまうことを防げます。また、非常食をあらかじめ食べておくことで、実際の味や、食べる際に必要なものもわかります。



©少年写真新聞社2025

●7月の給食より



7月4日の給食

2年生のみなさんが皮むきをしてくれた「とうもろこし」が登場した給食です。当日食べるとうもろこしは鮮度を保ちやすい皮つきで注文しました。全校で食べるとうもろこしを1枚1枚でいねいに皮むきし、ひげもきれいにとってくれました。皮むきの後は生産者の方とZoomで中継して、この日に食べるとうもろこしを育てた畑の様子や、育ち方等を教えていただきました。皮むきをしたとうもろこしはシンプルな塩茹でにして、不動小のみなさんでおいしくいただきました。



7月7日の給食

この日は「七夕給食」でした。星形のにんじんと星に見立てた炒り玉子、ほぐし鮭、さやいんげんを散らした七夕ちらし、行事食のそうめんと星ふを入れた七夕すまし汁です。



7月17日の給食

この日は「スープカレー」でした。北海道の札幌市で生まれた料理です。「スープにご飯を入れていい?」「ご飯にかけないの?」等、新メニューに興味をもって食べてくれました。

8月は不動小学校ホームページに給食レシピを少しですが掲載しました。児童に人気の献立、過去にレシピを聞かれた献立を中心に掲載しています。ぜひご覧ください。



9月の給食紹介

9日 『重陽の節句』	重陽の節句は五節句のひとつです。菊を用いて不老長寿を願うことから、別名「菊の節句」とも呼ばれています。 給食では菊の花びらを入れた 菊花和え が登場します。
20日 『井上農園産のじゃがいも』	5年生が自然体験教室でお世話になった「井上農園」産のじゃがいもが給食に登場します。栽培方法にこだわって育てられたおいしいじゃがいもを、 米粉のカレーライス にして食べます。