

食育だより

令和7年度

9月号



令和7年9月1日
台東区立台東育英小学校
統括校長
栄養士

2学期の給食開始に向けて、準備万端!

いよいよ2学期の給食が始まります。1年で一番長い2学期は、給食の回数も一番多い学期です。調理場では夏休み中に2学期の給食を始めるための準備を行いました。



普段はなかなかできない、高い場所の掃除をしました。



夏休みの間、保管していた食器を2学期が始まる直前にもう一度、丁寧に手洗いをしました。目に見えない汚れを取り除くため、洗剤の濃度や流すお湯の温度にもこだわります。



リフレッシュされた給食室で2学期も安全でおいしい給食を作っていきます。



梨がおいしい季節です



12日の給食は、連携都市である茨城県筑西市産の梨が登場します。筑西市は、日本で最も古い梨の生産地のひとつで、作付け面積も全国トップクラスです。秋は、たっぷりの果汁としっかりとした甘さが特徴の「豊水」、独特のやわらかさと甘みが特徴の「新高」、そんな豊水と新高、さらに幸水の3種類の梨を掛け合わせた「あきづき」などが取れますが、その中からその時期の美味しい梨を送ってくださいます。農家の方が丹精込めて作った梨を美味しくいただきます。

秋の行事食に親しもう!

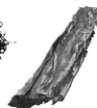
みなさんは9月9日の「重陽の節句」を知っていますか? 桃の節句(3月3日)、端午の節句(5月5日)と同じ五節句の1つですが、あまりなじみがないかもしれません。「菊の節句」ともいわれる重陽の節句にちなんで、給食にも食用菊を使ったあえ物などが登場します。



世界一の長寿国・日本の伝統食について知ろう!

四方を海に囲まれた日本で、春夏秋冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、私たちの祖先は、この国の風土に適した料理を作り上げ、受け継いできました。ご飯(米)を中心に、おかずと汁物を組み合わせる献立が特徴で、とくに「まごわ(は)やさしい」の頭文字で表される食べ物がよく使われる日本の食卓は、日本人の長寿を支えるものとして、その価値があらためて見直されてきています。



ま	ご	わ(は)
豆類や大豆製品	ごまなどの種実類	わかめなどの海そう類
 大豆	 黒ごま	 わかめ
 おから	 白ごま	 ひじき
 小豆	 くるみ	 こんぶ
 なっとう	 くり	 のり
 とうふ	 ぎんなん	 かんてん
 凍り豆腐		 もずく
や	さ	し
野菜類	魚など魚介類・小魚類	しいたけなどのきのこ類
 かぼちゃ	 さんま	 しいたけ
 ごぼう	 さけ	 まいたけ
 れんこん	 いわし	 なめこ
 小松菜	 あさり	 えのきたけ
 大根	 しじみ	 しめじ(ぶなしめじ)
 かぶ	 しらす干し (いわしの稚魚など)	
い		
いも類		
 さといも		 じゃがいも
 やまいも		 さつまいも
 こんにやく		 こんにやくいも