

9月 給食だより

令和7年9月1日
台東区立忍岡中学校

給食委員会発案

「給食準備選手権」開催！！

給食委員会で「給食を食べる時間を確保するためにはどうしたらいいか」を話し、この企画が立ち上がりました。安全を第一に、クラスごとに配膳時間を早くするための工夫を決めて実践し、9月16日(火)～20日(土)の5日間で取り組みます。



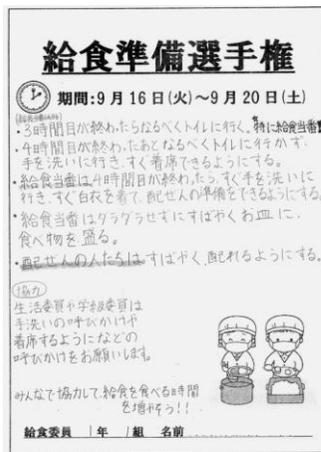
～給食委員が「準備の工夫やコツ」を考えて作ったポスターと、内容を一部紹介します～



給食当番は、4時間目が終わったらすぐ手を洗いにいき、すぐ白衣を着て、配膳の準備ができるようにする

早く配膳を終わらせるように、自ら配膳を手伝う

みんなで協力して、給食を食べる時間を増やそう!!



飲みものに含まれる砂糖の量を知ろう

～飲みものに関するアンケートを実施しました～

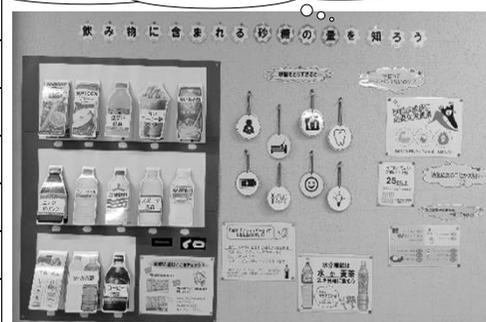


今年は暑い日が続いているため、9月も元気に過ごすためには水分補給が欠かせません。そこで、「家や外でよく飲む飲み物」についてのアンケートを7月に実施しました。その結果を踏まえて作成した食育資料を、給食室前に掲示しています。学校公開期間などに、お子様とぜひご覧ください。

水分補給をする際の参考にしてください★

| 順位 | 種類 | 得票数 |
|----|---------|-----|
| 1 | 水 | 112 |
| 2 | 炭酸飲料 | 101 |
| 3 | 甘いコーヒー類 | 35 |
| | スポーツ飲料 | |
| 5 | 乳酸菌飲料 | 32 |
| 6 | 甘いお茶類 | 26 |

| | | |
|----|------------|----|
| 7 | エナジードリンク | 23 |
| 8 | 野菜ジュース | 22 |
| 9 | 低果汁飲料 | 21 |
| 10 | 果汁100%ジュース | 18 |
| 11 | フレーバー水 | 17 |
| 12 | コーヒー類 | 14 |
| 13 | 牛乳、豆乳 | 12 |



★今月の給食紹介★

★重陽の節句 9/9

9月9日は「重陽の節句」と呼ばれ、日本の五節句の1つです。旧暦の9月9日は現在の10月中旬ごろにあたり、菊の花が見ごろを迎える時期です。中国では、菊は邪気を払う力を持っているとされており、それが日本にも語り継がれ、重陽の節句では菊の花を楽しむ行事となっています。



★山形県の料理 9/11

大型鍋とクレーン車で芋煮を作る様子↓

山形県山形市では、毎年9月に「日本一の芋煮会フェスティバル」が開催されます。直径6.5mの大鍋と専用の移動式クレーン車を使って、約30,000食分が調理、提供される様子は圧巻です。芋煮会の開催に合わせて、山形県にちなんだ料理を提供します。



- *「ます」 …春には「さくらます」、秋には「鮭」が漁獲されます。
- *「おかひじき」…給食初登場！海藻のひじきに似た形状から「おかひじき」と呼ばれるようになり、シャキシャキとした食感が特徴です。
- *「芋煮」 …県内でも地域によって食材や味付けが異なります。



↑おかひじき

★ベトナムとタイの料理 9/12

東南アジア料理の味付けは、高温多湿な気候と密接に関連しています。暑い地域では、食欲を刺激し発汗を促すことで体温を下げる効果がある「辛味や酸味」、「ハーブやスパイス」を多用した味付けが好まれます。各国の工夫から知恵を得て、まだまだ暑い時期を乗り切りましょう。

- *「ガパオライス」…日本語で「バジル炒めごはん」のこと。
- *「フォー」 …ベトナムの麺料理で、米粉で作られた平たい麺を、牛肉や鶏肉をベースにしたスープで食べる料理です。

ちくせいし ★茨城県筑西市(台東区連携都市)の梨 9/17

連携都市の交流として、茨城県筑西市より梨を提供いただきます。筑西市は、江戸時代から続く梨の大産地です。種類はお楽しみ♪

