

# 9月給食だより

令和7年8月25日  
台東区立浅草中学校  
校長 渡辺 英人  
栄養士 榎田 宙世

夏休みも終わりに近づき、もうすぐ2学期が始まります。長い休みで生活リズムが乱れてしまった人もいるのではないのでしょうか。暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。夏の疲れが出やすい時期なので、朝・昼・夜の一日3回の食事と十分な睡眠をとり、行事の多い2学期も元気に活動できるようにしましょう。

## 生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせるすることができます。

規則正しく食事をする



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムがつくりやすくなります。

日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。



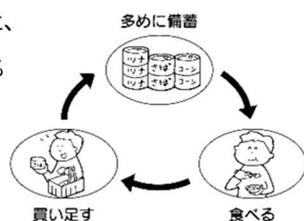
## 見直そう！食品の備蓄

8月30日から9月5日は防災週間（9月1日は防災の日）です。日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害はいつ起こるかわかりません。日頃から、食料・飲料などの備蓄の賞味期限や量を確認し、備えておくことが大切です。

日常的に備蓄をしよう！

### ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品等を買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切による廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。



#### 備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <b>【主食】</b><br><input type="checkbox"/> 米（無洗米が便利）<br><input type="checkbox"/> レトルトごはん・おかゆ<br><input type="checkbox"/> アルファ化米<br><input type="checkbox"/> 缶入りのパン<br><input type="checkbox"/> 粉物（小麦粉など）<br><input type="checkbox"/> 乾めん（そうめん、パスタなど）<br><input type="checkbox"/> もち | <b>【主菜】</b><br><input type="checkbox"/> 肉、魚、豆の缶詰<br><input type="checkbox"/> カレーなどのレトルト食品<br><input type="checkbox"/> 乾燥豆 | <b>【果物・菓子】</b><br><input type="checkbox"/> ドライフルーツ<br><input type="checkbox"/> 果物の缶詰<br><input type="checkbox"/> チョコレート   |
| <b>【副菜】</b><br><input type="checkbox"/> 野菜の缶詰、瓶詰<br><input type="checkbox"/> 切り干しだいこんなどの乾物<br><input type="checkbox"/> 日持ちする野菜   | <b>【飲料】</b><br><input type="checkbox"/> 水<br><input type="checkbox"/> 茶<br><input type="checkbox"/> ジュース                  | <b>【調味料】</b><br><input type="checkbox"/> 砂糖<br><input type="checkbox"/> 塩<br><input type="checkbox"/> 酢<br><input type="checkbox"/> しょうゆ<br><input type="checkbox"/> みそ |

## 【9月の献立より】

### 2日 梨（豊水）

台東区の連携都市である茨城県筑西市産の梨です。

茨城県は、千葉県に次いで全国2位の梨の生産地です。区の食育の一環として、連携都市の茨城県筑西市の梨を全校で提供することになりました。

梨には品種がたくさんありますが、「豊水」はその中でも人気の品種で、8月から9月上旬にかけて出回ります。



### 10日 キムムッチ

（韓国風のりふりかけ）

キムムッチとは、「韓国風のりふりかけ」のことです。韓国語でキムは「のり」を、「ムッチ」は和え物のことをさします。お漬物のキムチに似た言葉ですが、キムチは入っていません。ごま油でんにくをいため、のりとごま、調味料を入れれば出来上がりです。

おうちでも簡単に作ることができるので、ぜひ作ってみてください！



## 給食でめぐる日本一周

毎月、給食で日本全国の郷土料理や名産品を取り入れています。

今月は「福岡県」の料理です。

### 9月20日(金)【福岡県の料理】

- ・かしわめし
- ・がめ煮
- ・豆腐とわかめのすまし汁
- ・抹茶ミルクプリン
- ・牛乳



#### 【かしわめし】

福岡県の郷土料理です。九州地方では、鶏肉を「かしわ」といい、かしわ（鶏肉）とにんじんやごぼう等の具材を煮詰めて混ぜたご飯を「かしわめし」と呼んでいます。

#### 【がめ煮】

がめ煮は福岡県の代表的な郷土料理で、鶏肉と野菜の煮物です。料理名の由来は、博多の方言で「寄せ集める」という意味の「がめくりこむ」という言葉であったり、豊臣秀吉が朝鮮出兵をした際に「どぶがめ」と呼ばれるスッポンとその場にあった材料を煮込んで食べたのが始まりであったりするようです。