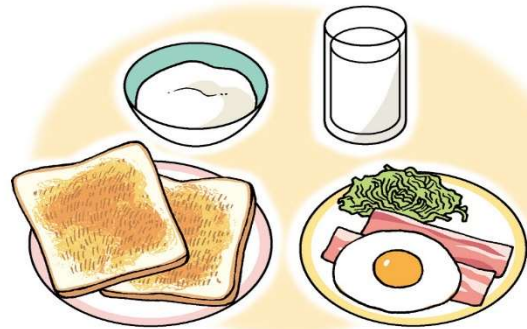


9月給食だより

令和8年8月24日
台東区立浅草中学校
校長 渡辺 英人
栄養士 櫛田 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そうです。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。

朝ごはんをしっかり食べよう



朝ごはんは、1日を元気に過ごすために大切な食事です。欠かさず食べましょう。

朝ごはんは、まず、ごはんやパンなどの主食、肉や魚、卵などの主菜、野菜やきのこなどの副菜を揃えると、栄養バランスもととのって、よい朝食になります。

朝ごはんを食べていない人は、まずは、ごはんやパンなどの主食を食べることから始めましょう。

©少年写真新聞社2026

朝ごはんの役割



体や脳の
エネルギーになる



体温を上げる



排便を促す

©少年写真新聞社2026

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。

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。

【主食】

- ☐ 米（無洗米が便利）
- ☐ レトルトごはん・おかゆ
- ☐ アルファ化米
- ☐ 缶入りのパン
- ☐ 粉物（小麦粉など）
- ☐ 乾めん（そうめん、パスタなど）
- ☐ もち

【主菜】

- ☐ 肉、魚、豆の缶詰
- ☐ カレーなどのレトルト食品
- ☐ 乾燥豆
- 【副菜】**
- ☐ 野菜の缶詰、瓶詰
- ☐ 切り干しだいこんなどの乾物
- ☐ 日持ちする野菜

【果物・菓子】

- ☐ ドライフルーツ
- ☐ 果物の缶詰
- ☐ チョコレート

【飲料】

- ☐ 水
- ☐ 茶
- ☐ ジュース

【調味料】

- ☐ 砂糖
- ☐ 塩
- ☐ 酢
- ☐ しょうゆ
- ☐ みそ

【9月の献立より】

16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。



<十五夜献立>

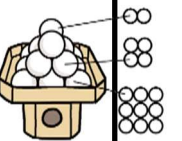
25日 みたらし団子

9月25日は十五夜です。十五夜は月見団子やその時期に収穫したさといも、果物などをお供えて月を眺める行事です。

給食では、みたらし団子を作ります。

【月見団子について】

秋の収穫に感謝し、お米を粉にしてお団子を作りお供えたのが月見団子の始まりです。十五夜にかけて15個にすることが多いようです。「三方（さんぼう）」という台の上に重ねて置きます。



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18日(木)【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
- ・豆乳抹茶ケーキ
- ・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。