

9月給食だより

令和8年9月1日発行
佐倉市立印南小学校

こども達の活気に満ちた声と共に、学校生活がスタートしました。保護者の皆さん、毎日の食事づくりお疲れ様でした。献立に迷ったとき、朝ベジレシピは参考になりましたでしょうか？今月も簡単に作れるレシピを掲載しています。ぜひ取り入れてみてください。

さて、子ども達が夏休みの生活リズムから、学校のある生活リズムに戻すためには、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけることが大切です。残暑もまだまだ続く予報が出ています。熱中症対策もしっかりと行いながら、元気に登校できるようにしましょう。

給食も3日(木)から始まります。今月は佐倉市の大島梨園さんの梨(豊水と新興)や、大佐倉で農家をしている、たに農園さんのじゃが芋、かぼちゃなど、農家の方から直接購入した食材も多く使用します。

～9月1日は防災の日～ 日頃から備えておきたい水と食料

9月になり、お店には防災用品が多く並んでいます。この時期に備蓄品の確認、買い替えをしているご家庭も多いかもしれませんね。災害発生後からライフラインの復旧までに1週間以上かかると言われています。災害直後は食料品の調達も難しくなります。そのため、家族分の水や食料を3日間～1週間程度備えておくことが大切です。

ローリングストック



ローリングストックとは日持ちする食品を多めに買い足し、賞味期限を考慮しながら消費して使った分を買い足す方法です。こうすることで家庭内に常に食料品の備蓄がされている状態になります。普段食べ慣れているものを備蓄できるため、災害時でも精神的ストレスを軽減できます。

栄養バランス



災害時こそ、健康管理が大切です。ご飯やパンなどの主食だけではなく、主菜、副菜となる食品の缶詰や乾物を用意しておきましょう。

水

水は1人当たり1日3L



例えば3人家族の場合は1週間に63L必要になります。

9月の献立について



9月11日（金）津田梅子メニュー

～お札になった津田梅子～

令和6年7月、新しい紙幣が発行されました。5千円札の顔は佐倉市の「津田仙」の娘の「津田梅子」です。

梅子は日本で最初の女子留学生としてわずか6歳という幼さでアメリカへ渡ります。日本に帰国してからは日本の女子教育に力を尽くし、当時の東京麹町に「女子英学塾」を開校しました。この「女子英学塾」は現在の「津田塾大学」へと名前を変え、『新しい時代にかなう人材を育てたい』という梅子の思想は現在へと受け継がれています。

9月の給食では「津田梅子」の名前になぞらえて梅を使用したちらし寿司、津田梅子デザインの味付け海苔を提供する予定です。

～9月11日（金）の献立～

梅の牛ちらし 味付け海苔 大学芋 白玉汁

給食レシピで朝ベジ♪

野菜のそぼろ炒め



中華風の味付けで
ごはんがすすむ副菜です



おすすめ!

<材料(大人)4人分>

豚ひき肉 60g 程度
おろししょうが 小さじ1/2
おろしにんにく 小さじ1/2
にんじん 中1/3本
玉ねぎ 1/4個
小松菜 1/2袋
春雨 18g
油 適量
料理酒 小さじ1
顆粒鶏ガラだし 小さじ1/3
砂糖 小さじ1/3
塩 ひとつまみ
オイスターソース 小さじ1
しょうゆ 小さじ1強
ごま油 小さじ1/3
ごま 小さじ1

<作り方>

- ①にんじんは千切り、玉ねぎはスライスする
- ②小松菜はさっとゆでて水で冷まし水気をしぼる
- ③春雨は表示通り戻しておく
- ④適量の油でにんにく・しょうがを熱し、豚肉を炒める
- ⑤人参・たまねぎを入れて炒め、火が通ったら味付けをする
- ⑥春雨・小松菜・ごま油・ごまを和えて完成

★給食では小松菜を下茹でしていますが
ご家庭ではしなくてもOKです。

★ごはんと一緒に食べれば
栄養バランスが整った朝食に♪