

9月 給食だより



令和 8 年 9 月号
杉並区立高南中学校
校 長 菱田 千晶
栄養士 篠田 幸恵

長い夏休みが終わりました。まだまだ残暑の厳しい日が続きます。夏の疲れが出てくる頃です。体調を崩さない様に早寝、早起き、朝ごはん、規則正しい学校生活を送れるように心がけましょう。引き続き、こまめな水分補給を心がけましょう。

9月の給食目標

バランスのとれた食事について考えよう

私たちの体は食べたもので作られています。好きなものだけを食べていては不足する栄養素ができてしまいます。健康を維持しながら、日々成長している皆さんは、赤 黄 緑の3つの働きの食品を摂り入れて、バランス良く食べることが大切です。2 学期も給食を参考にして毎日 3 食、しっかりと食べましょう。



～給食の献立より～



◆ 1 日（火） 防災の日献立：すいとん

9月1日は防災の日・・・関東大震災記念日です。いつも災害に対して、命を守る強い心を持つようにしなければなりません。非常食について考える日でもあります。日頃から「もしもの時」に備えておきましょう。

“すいとん”は小麦粉を水でこねて作った団子を野菜と一緒に煮た料理です。お米が不作の時に（関東大震災時に）食べられました。

◆ 9 日（水） 重陽の節句献立： 菊花蒸し 秋の澄まし汁 おかか和え



菊の花を用いて不老長寿を願うことから別名『菊の節句』ともいわれます。給食室では皆さんの健康を願って菊の花に見立てた「菊花蒸し」を作ります。

◆ 11 日（金） ドン丼給食：ドン丼食べよう！あぶたま丼



豚肉、油揚げ、かまぼこ、野菜をたまごでとじたバランスの良い丼献立です。残暑が厳しい季節に、豚肉と野菜でスタミナアップ！食べやすい丼献立で残暑を乗り切りましょう。2 学期も残さずに食べてください。

【今年の十五夜は9月25日です】

◆ 28（月） 十五夜献立：さんまのかば焼き お月見だんご汁



関東では、十五夜には丸いおだんごをお供えします。給食では3日遅れですが、お月様をイメージした（豆腐・白玉粉・かぼちゃで捏ねた）黄色いおだんごを作ります。具沢山の汁の中に入れて仕上げます。おだんごは地域によって違いがあり、少し細長い形のだんごに餡を巻いた関西風のおだんごもあります。秋の名月を鑑賞しましょう。（十三夜は10月23日です。）さんまの美味しい季節です。ごはんに合う「かば焼き」を組み合わせました。



◆ 保健給食委員会企画

9月4日（金）将棋部のリクエスト献立を発表します。



今年度も引き続き、保健給食委員会が企画したリクエスト給食を紹介しています。今年度は初企画で部活動ごとにリクエスト献立を提案してもらうことになりました。第1回目は将棋部のリクエスト献立です。将棋部のリクエストはやはり『将棋めし』でした。

『将棋めし』

プロ将棋士が対局中の休憩時間に食べる食事のことです。『勝負めし』とも呼ばれます。単なる食事ではなく、対局の戦略や集中力を支える文化的要素としても注目されています。将棋めしは漫画・ドラマ化もされ、将棋と食事の文化を広く紹介しています。

藤井聡太竜王・名人の『将棋めし』はブログにまとめられています。今までに注文された食事は将棋めしデータベースで確認できます。今回のリクエスト献立は藤井聡太・竜王名人が好んで食されている『将棋めし』の紹介です。どうぞお楽しみに！

高南中学校の給食QR



高南中学校のホームページ

→給食紹介より

給食の献立・食材の産地を公表しています。
ご家庭でチェックしてみてください。



生活時間をもどしましょう

<お知らせ>

- ◇ 食材の納入都合で献立が変更になる場合があります。ご了承ください。
- ◇ 9月24日（木）、9月25日（金）は中間考査のため、給食はありません。