

9月 給食だより

令和7年9月号
愛川町立田代小学校



楽しい夏休みが終わり、2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きます。夏休みの間、くずれがちだった食生活を整えて、毎日を元気に過ごしましょう。



栄養士：金子

9月の献立紹介

9月4日(金) 防災食



災害時を想定して、非常食のカレー、わかめごはん、豚汁が出ます。今回は開けたらそのまま食べられて野菜がたくさん入ったカレーを選びました。災害時の食事を体験し、おうちでの非常食について考えてみましょう。

9月9日(月) 郷土料理 (鹿児島県)



鹿児島県でよく食べられている「ヒルアギ」が登場します。ヒルアギとは、にんにくが入った野菜いためです。鹿児島県では「ヒル」はにんにく、「アギ」はいためという意味の言葉です。スタミナ満点のヒルアギを味わって食べてください。

9月17日(水) 愛川町 70周年 記念



愛川町は今年で70周年を迎えます。それを記念してチキンライス、ビーフシチュー、フレンチサラダ、デザートの特典メニューです。デザートは愛川町でとれたブルーベリーを使ったゼリーです。愛川町70周年をみんなで祝いましょう。

9月22日(月) 世界の料理 (フィンランド)



フィンランドで有名なベリーとさけを使用しました。「ケサケイト」は夏にとれた野菜を使い、牛乳を入れたやさしい味のスープです。フィンランド語で「ケサ」は夏、「ケイト」はスープという意味です。



9月分の給食費引き落とし日は、9月30日(火)です。
口座引き落としが確実にできるよう、残高の確認をお願いいたします。



非常食の準備をしていますか？



9月1日は防災の日です。みなさんのおうちでは、どんな非常食を準備していますか。近年、地震や台風、豪雨などの自然災害が多く起きています。災害はいつ起こるかわかりません。いざという時のために、非常食や備蓄品を確認してみましょう。

備えておきたい非常食リスト

【必需品】

- 水 (1人1日 3L程度)
- カセットコンロ

【主食】

- 米・パックごはん
- 乾パン
- カップめん、
- 乾麺 (そうめん、パスタなど)



【主菜】

- レトルト食品
(カレー、牛丼の素、パスタソースなど)
- 缶詰 (魚・肉・豆)

【副菜・その他】

- インスタントみそ汁・即席スープ
- 野菜ジュース、
- チョコレートやビスケットなど菓子類



非常食のポイント

- ① 普段から食べ慣れたものを
- ② 少なくとも3日分×人数分
- ③ 日用品を多めに買い置きして使った分だけ買い足す (ローリングストック)



クイズコーナー

第1問 「冬瓜」はなんと読むでしょうか？

- ① かぼちゃ ② すいか ③ とうがん



第2問

秋はかつおがおいしい季節です。
そのことから、秋にとれるかつおは「〇〇〇かつお」と呼ばれています。
〇〇〇に入る言葉はなんですか？

- ① もみじ ② もどり ③ いなほ



答えはランチルーム前を見てね！