

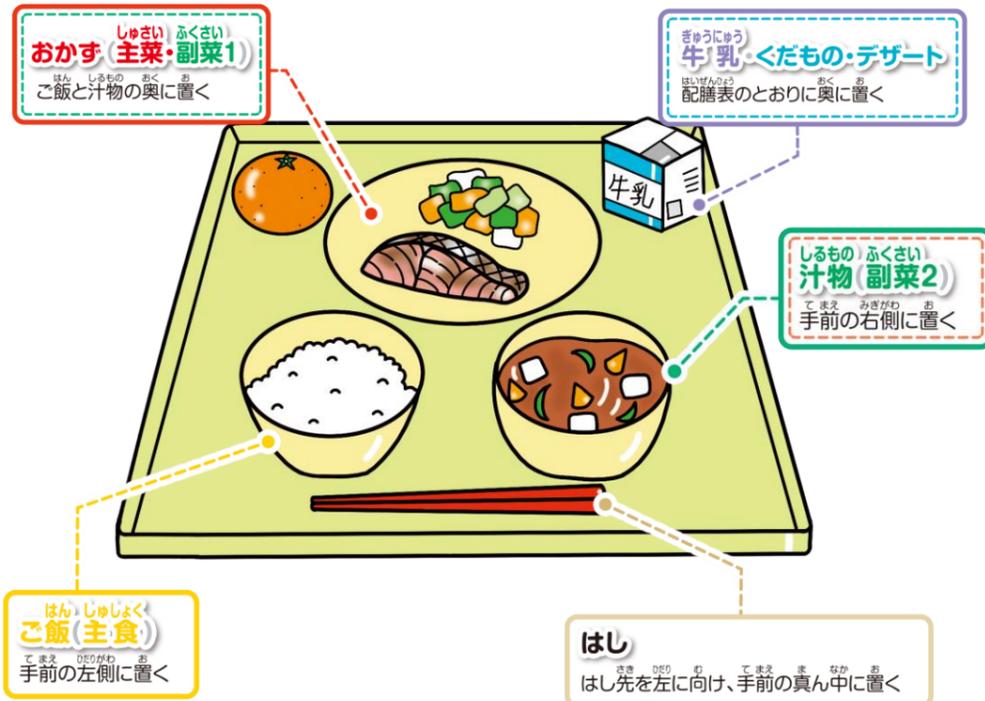
# 給食だより 9月

令和6年 9月  
墨田区立第三吾嬬小学校  
校長 川中子 登志雄

立秋も過ぎ、暦の上では秋ですが、9月はまだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残って、なかなか本調子に戻らない人も多くいることでしょう。規則正しい生活リズムを心がけ、食事をしっかりとって体調を整えましょう。

## 食器を美しく並べて食べていますか？ ～配膳のはなし～

食器はランチョンマットやトレイの上であれば、どこに並べてもよいというものではありません。日本での食器や料理の並べ方のスタイルは、室町時代に成立した「本膳料理」にさかのぼるとされています。給食でも、日本料理の基本的な型を踏まえた並べ方で指導しています。(ただし、左利きの子の場合は食べやすいように左右を入れ替えて調整することもあります)。



## あとかたづけ 後片付けもしっかりお願いします!

- 食器の中に残りがついていないか確かめる。
- 食器はきちんと重ね、スプーンやはしは向きをそろえて返す。
- 食べ残しはきまりにしたがって食缶などに戻す。
- 机の上や配膳台をきれいにします。

## 敬老の日、食生活を見直してみませんか？

敬老の日は、健康に良い昔ながらの食事の良さを見直し、また家族や地域の人との交流を深める良い機会となります。日頃の食生活をもう一度見直してみましょう。

ご飯を中心とし、野菜や魚、大豆製品をたくさんとる日本型の食事のよさを見直そう!  
家族の団らんや世代の違う人との交流を通して、心を豊かにし、社会性やマナーを身に付けよう!  
地域の伝統料理や特産物を知り、地域でとれた旬の新鮮な野菜や魚をたくさん食べよう!



## 作ってみませんか

## 給食レシピ紹介「キムチチャーハン」

| 食材       | おとな 大人4人分  | き 切り方 | つ 作り方                                                                                                                                                 |
|----------|------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| こめ       | 2合         | 一緒に炊く | ①キムチをざるにあけて、汁をきってとっておく。<br>②肉に下味をつける。<br>③フライパンに油をしき、肉、長ねぎを順に炒める。調味料を加え、キムチにらを入れてさっと炒める。<br>④米と調味料・キムチの汁・炒めた具材で出た汁に水を合わせて炊飯器で炊く。<br>⑤炊き上がったご飯と具材を混ぜる。 |
| みず       | 炊飯器に合わせる   |       |                                                                                                                                                       |
| さけ       | 5g         | 細切り   | *学校で使っているキムチは、辛さや塩味が控えめな物を使っています。辛さや味の調節は、キムチの味で加減してみてください。                                                                                           |
| うすくちしょうゆ | 22g        |       |                                                                                                                                                       |
| キムチの汁    | 取れた分       | すりおろし | *給食室での作り方を記載しています。ご家庭に合わせて作りやすい作り方で作ってみてください!                                                                                                         |
| ごま油      | 3g         |       |                                                                                                                                                       |
| 炒めた具材の汁  | 取れた分       | 小口切り  |                                                                                                                                                       |
| サラダ油     | 3g         |       |                                                                                                                                                       |
| 豚肉       | 65g        | ざく切り  |                                                                                                                                                       |
| しょうが     | 1かけ        |       |                                                                                                                                                       |
| 長ねぎ      | 65g(約2/3本) | 2cm   |                                                                                                                                                       |
| 塩        | 少々         |       |                                                                                                                                                       |
| こしょう     | 少々         |       |                                                                                                                                                       |
| しょうゆ     | 5g         |       |                                                                                                                                                       |
| ごま油      | 3g         |       |                                                                                                                                                       |
| キムチ      | 65g        |       |                                                                                                                                                       |
| にら       | 25g(約1/4束) |       |                                                                                                                                                       |

6月に行われた給食試食会で、保護者の方からの要望が多かったレシピです。今月の給食にも登場しますよ!



保護者の皆様へ  
・お子さんが給食当番の時は、週末の洗濯、また、ボタンが取れかかっていたらボタン付けなどをよろしくお願いたします。給食当番はマスクも忘れずに持ってきてください。  
・給食の食材や献立は変更する場合がありますので、ご了承ください。