

9月給食だより

令和８年９月号
都立城東特別支援学校
校長　秋本　友美
栄養士　木村　由美

夏休み明け、学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかりと食べましょう。

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに日光を浴びる



朝ごはんをよくかんで食べる



～季節の献立～



不老長寿を願う重陽の節句

菊料理



菊花酒



９月９日は五節句の一つ「重陽の節句」です。旧暦の９月９日は、現在の暦では10月中旬ごろに当たり、ちょうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。菊の強い香りで病気や災難などを追い払い、長寿を祈ります。給食では、新暦の９月９日に菊のお浸しが出ます。菊の料理を食べて、健康を願いましょう。

十五夜と行事食



十五夜とは昔の暦で8月15日のことで、今年は9月25日です。「中秋の名月」ともいい、１年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。十五夜は別名、「いも名月」ともいいます。ススキを飾り、月見だんご、旬のくだものの他にさつまいもや里いもなどをお供えして、収穫に感謝します。給食では、さつまいもごはんが登場します。

～給食の紹介～

今回はレシピ紹介をします



★9月のリクエスト給食でもリクエストされた料理です。

じゃがいもの揚げ浸し

（材料　４人分）

じゃがいも　320g
揚げ油　適宜

A
- 砂糖　小さじ2強
- しょうゆ　小さじ2
- 水　大さじ1/2
- ごま油　少々

作り方

① いもは、皮をむき1.5㎝角に切る。
② いもを160℃から180℃の油で揚げる。（給食では揚げる前に一度蒸しています）
③ Aの調味料を合わせて、火にかける。
④ ③のタレと②を合わせる。