



# 給食だより



令和7年度9月号  
東京都立葛飾盲学校  
校長 竹内 大吾

休み明けは眠気やだるさを感じたり、やる気が出ない、といった不調が起こりやすくなります。  
解消するためのポイントは、生活リズムを整えることです。2学期を元気にスタートできるよう、早寝・早起きをする、決まった時間に食事をする、心掛けてください。

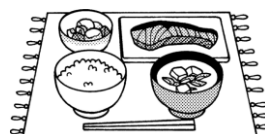
## 朝食のとり方

食べる時間



朝食は、毎日なるべく同じ時間帯に食べるとよいです。規則正しく食事をとることが刺激となり、1日元気に生活できます。

バランスのとれた食事



ごはんやパンなどの主食だけの朝食では、栄養のバランスが偏ってしまいます。主菜・副菜・汁物などを一緒にとるとバランスがよくなります。

## ◎ 9月の給食紹介

4日(木) つけ麺体験

給食時に和風つけめんを提供します。麺を取る量や麺とお碗の位置に注意し、麺をつゆにつけて食べることに挑戦します。

※つゆに麺を全てつけるのではなく、少しずつつけてすすめる食べ方を体験、練習しましょう。

11日(木) 食材体験「玉ねぎ・長ねぎ」

今月の食材体験は、玉ねぎと長ねぎの触察を行います。給食でも、魚のソテーねぎソースかけ、トマトと玉ねぎの中華和え、ねぎと卵のスープと玉ねぎと長ねぎを沢山使ったメニューを提供します。

24日(水) 郷土食(岡山県)

今月の郷土食は岡山県の「おかやまデミかつ丼」です。おかやまデミかつ丼は、揚げたてのトンカツに、熱々のデミグラスソースをかけた岡山のご当地どんぶりです。岡山ではグリーンピースのことを「アラスカ」という地域もありますが、その「アラスカ」が彩りを添えるものもあり、昔なつかしい洋食を思わせます。「おかやまデミカツ丼」のポイントでもあるデミグラスソースやトッピングは、生卵やグリーンピースを添えるなど、それぞれのお店で特色があり工夫されています。デミカツ、ドミカツ、洋風カツなど呼び方も豊富です。

## ～行事食～

9日(火) 重陽の節句

一番大きな陽数【9】が重なる9月9日を、陽が重なりと書いて「重陽」とし、不老長寿や繁栄などを願う日です。重陽の節句では、不老長寿を願い、菊を食べる風習があります。

また、「お九日に【なす】を食べると中風(=病気)にならない」と言い、旬の秋なすを食べる地域もあります。

給食では9日に菊の花が入った菊花和え、なすのあまみそ煮を提供します。

## 今月のお楽しみ給食

12日(金) 小学部4年1組

「暑さに負けない! パワーが出るメニュー」

- ・ミートスパゲッティ
- ・ポテトサラダ
- ・コーンポタージュ
- ・チョコレートケーキ
- ・牛乳

19日(金) 小学部1年1組

「おいしくたべよう! なかよしメニュー」

- ・ピザトースト
- ・焼きなすのおひたし
- ・みそ汁(大根・長ねぎ入り)
- ・スポンジケーキ生クリームとみかん添え
- ・牛乳

