



給食だより



令和8年度9月号
東京都立葛飾盲学校
校長 竹内 大吾

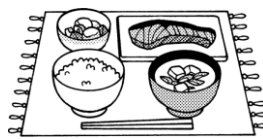
休み明けは眠気やだるさを感じたり、やる気が出ない、といった不調が起こりやすくなります。
解消するためのポイントは、生活リズムを整えることです。2学期を元気にスタートできるよう、早寝・早起きをする、決まった時間に食事をする、心掛けてください。

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。規則正しく食事を取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

8日(火) つけ麺体験

給食で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。

9日(水) 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。

給食では9日に菊の花が入った菊花和えを提供します。

17日(木) 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」と言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、昔ながらの洋食を思わせます。デミカツ、ドミカツ、洋風カツなど呼び方も豊富です。

25日(金) 十五夜

旧暦の8月15日は【十五夜】。旧暦は今の暦とは数え方が違うことから毎年日付が異なり、今年の十五夜は9月25日です。稲穂に見立てたすすきを飾り、お供え物をして、秋の豊作を祈りながら満月を見上げる日です。別名【中秋の名月】ともいい、これは「秋の真ん中に出る満月」という意味で、一年の中で一番綺麗な満月だと言われています。もうひとつの別名は【いも名月】。日本では昔から、この時期に収穫される里芋を供える風習があります。

25日(金) 食材体験「里芋・こんにゃく」

今月の食材体験は、里芋とこんにゃくの触察を行います。給食でも、魚のねぎみそ焼き、里芋のみたらし、ごぼうサラダ、のっぺい汁、と里芋とこんにゃくを使ったメニューを提供します。

今月のお楽しみ給食

29日(火) 小学部3年1組

「残暑に負けないタンパク質たっぷりメニュー」

- ・ごはん
- ・チキンパナソテー
- ・キャロットラペ
- ・キノコスープ(豆腐、卵入り)
- ・フルーツヨーグルト
- ・牛乳

