

きゅうしょくだより

令和8年9月号
昭島市立武蔵野小学校

9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きそうです。夏の疲れが出ないように、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

お月見を楽しんでみませんか？

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里芋をお供えしたり、里芋料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。



2026年の十五夜は9月25日です。

ローリングストックで無理のない備蓄を！

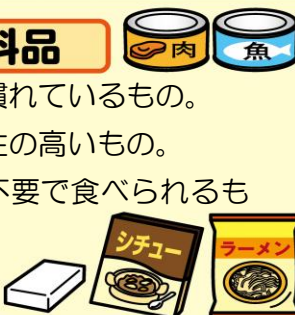
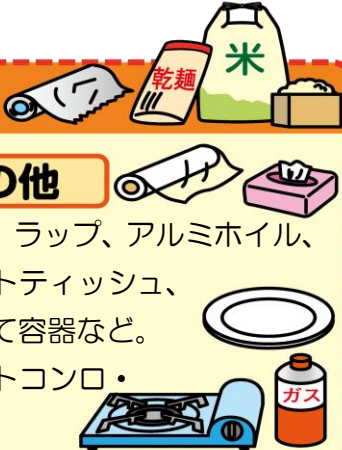
夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。





ローリングストックのポイント

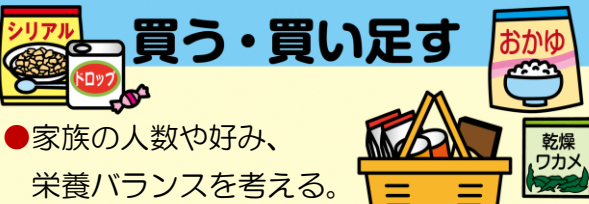
備える

水	食料品	その他
● 1人1日3リットル×3日以上必要。 	● 食べ慣れているもの。 ● 保存性の高いもの。 ● 調理不要で食べられるもの。 	● ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。 ● カセットコンロ・ボンベ。 



買う・買い足す

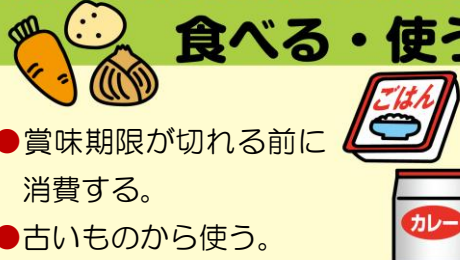
- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。





食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。





Let's 食育クッキング教室を開催しました



夏休みに Let's 食育クッキング教室を昭島市学校給食共同調理場で開催しました。今回のテーマは、【魚好きも苦手な人もみんなでチャレンジしよう！】です。包丁を使わなくても魚を調理できる「いわしの手開き」を紹介し、調理実習を行いました。また出汁を取るのに使ったかつお節で作ったふりかけが入った「おにぎり」や、型抜きをした野菜とみそ玉を入れた「みそ汁」を作りました。

参加者からは、「家ではなかなか魚をおろすところから調理をしないので良い経験になりました」という声や、小学校低学年でも手開きすることができて「家でもやってみたい」という声や、「魚があまり好きではなかったがおいしく食べられたので他の魚にもチャレンジしたい」という声をいただきました。ぜひご家庭でもお子さんと一緒に魚料理を作ったり、おいしい食べ方を考えたりしてみたいはいかがでしょうか。



～見て！触れて！味わって！～



「魚博士による楽しい魚教室」を開催しました

昭島市学校給食共同調理場で、夏休みに「一般社団法人 大日本水産会 魚食普及推進センター」の方を講師に招いて、「魚博士による楽しい魚教室」を開催しました。魚の生態や水産業への理解を深めることを目的とした体験型イベントで、魚博士だからこそ知る話を聞き、いつも給食を作っている調理員による、かつお、かれいを5枚おろしにする様子を目の前で見たり、魚博士と一緒に自分でいかをキッチンばさみを使って



さばいたりして、様々な体験をしました。最後に、さばいた魚の料理を試食し、そのおいしさも味わいました。参加者のみなさんからは「いかをさばくのがたのしかった」「魚をさくさくさばいていてすごいと思った」「家でもいかをはさみでさばいてみたい」などと、教室に参加する前よりも、より魚が好きになったようでした。ぜひ、魚を敬遠することなく、ご家庭の食卓へのレパートリーに取り入れてみてください。