



きゅうしょくだより

令和7年 10月号
昭島市立つしが丘小学校
栄養士 青柳 めぐみ

だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、元気な体をつくりましょう。



昭島梨ゼリーを給食で提供します！

「昭島市の特産物」と聞くと、みなさんは何を思い浮かべますか。「多摩川梨」はそのひとつであり、昭島ではおよそ100年前から梨栽培が始まりました。かつては市内各地で梨栽培が行われていましたが、現在は、昭島市果実生産組合に所属する6件の農家が、その伝統を守っています。

「昭島の子供たちに、昭島の梨を味わってもらいたい！」という思いが込められた「昭島梨ゼリー」が、今年も学校給食に登場します。原料の梨は100%昭島産で、今年は「新高」や「豊水」等の赤梨を使っています。果汁と果肉をたっぷり入れて、梨の風味が楽しめる仕上がりになっています。

つつしが丘小学校では、
10月24日の給食で提供します！
楽しみにしてください。



←梨は、9割近くが水分である果実です。今年の夏の酷暑と雨不足は、梨栽培への影響が非常に大きかったとのことでした。実がふくらまず小さな梨ばかりになってしまったり、日光が強すぎて皮が変色してしまったり、厳しい天候が続く中で、昭島での梨作りが続けられています。

その一方で、昭島市立小中学校全ての学校給食で梨ゼリーを提供するために、沢山の梨を出荷していただきました。

→春に花が咲くと花粉つけを行い、夏場の摘果、袋かけ、夏から秋の収穫・販売、冬季には樹木の剪定・誘因と、梨栽培は1年をかけて、すべて手作業で行っています。除草や虫・動物対策も、大切な作業です。



↑「多摩川梨」は多摩川沿い地域の梨組合だけが名付けることができる、ブランド梨の名称です。



「昭島市食育シンポジウム」の開催について



◆日 時 令和7年11月15日(土) 午前10時～正午(開場：午前9時30分)

◆会 場 アキシマエンス体育館

※会場に履物の用意はございません。上履きと靴袋を御持参下さい。

◆申込方法 令和7年11月14日(金)までに電子申請
(右記QRコードから)

もしくは下記問い合わせ先へ電話にて申込み

(定員100名、申込順)

◆テーマ「防災力を高めよう！～『いつも』の時も『もしも』の時も 美味しい食事は元気の源～」

<第1部> 基調講演「サバイバルキッチン」

講師：NPO法人プラス・アーツ 服西信吾氏

<第2部> 事例発表 昭島市小中学校における防災をテーマとした食育の実践

発表：学校給食課 栄養士

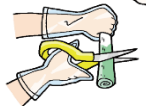
<第3部> パネルディスカッション

コーディネーター：日本獣医生命科学大学 名誉教授 佐々木輝雄氏

パネリスト：NPO法人プラス・アーツ 服西信吾氏 を含む4名を予定

【お問い合わせ】昭島市学校教育課学校給食課(TEL：042-541-8041)

申し込みはこちら↓



☆防災コラム☆

10月のテーマ「無理なく食料備蓄品を！準備するポイント」

災害が発生すると、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって、1週間はスーパーマーケットやコンビニなどで食糧が手に入らないことが想定されます。このため、最低3日分～1週間分×人数分の家庭備蓄が望ましいといわれています。備蓄品を選ぶときは、栄養バランスを考え、家族の人数や好みに応じた備蓄内容・量を選びましょう。次に家庭にある食品をチェックしましょう。足りないものを補充したら、賞味期限が切れる前に消費し、消費した分は常に買い揃えておきましょう。

備蓄食材で

さばのトマトソース

Let's クッキング!



ご家庭にある備蓄に向いている食材(トマトの缶詰)を使ったレシピを紹介します。

<材料> (2人分)

さば切り身	2枚
酒	小さじ2
にんにく	少々
玉ねぎ	20g
トマト缶	30g
油	小さじ1
水	大さじ2
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
塩・こしょう	少々
バジル	少々
★片栗粉	小さじ1/3
★水	小さじ2/3

<作り方>

- ① にんにくはすりおろし、玉ねぎはあらみじん切りにする。トマトはつぶしておく。
- ② 鍋に油をあたたため、にんにくと玉ねぎを炒める。火がとおったらトマトと水を加えて煮る。
- ③ トマトの酸味が和らいだら調味料・バジルを入れて味付けし、★の片栗粉と水を混ぜて加え、とろみをつける。
- ④ フライパンにクッキングシートを敷き、鯖を並べて酒をふりかけてふたをし、蒸し焼きにする。途中でひっくり返して両面を焼き、中まで火を通す。
- ⑤ 焼けたさばを皿に盛りつけ、③のソースをかける。

☆トマト缶は、カットされたものを使うとより簡単に作れます。

☆今月の給食に登場するメニューです。トマトソースは、さば以外に鮭やたらなどにも合います。鶏肉にかけてもおいしいです。

☆トマト缶は加熱しなくても食べられます。アレンジもしやすいので備蓄しておくくと便利です。