



9月 給食だより

給食目標

生活リズムを整えましょう。

2学期がスタートしました！生活リズムは乱れていませんか？夏休みモードから学校モードに切り替えるためにも、早寝・早起き・朝ごはんを心がけることが大切です。まだまだ蒸し暑い日が続くそうです。バランスの良い食事ですっきり栄養をとり、2学期も元気に過ごしましょう。



「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

みず

水

- 1人1日3リットル×3日以上必要。



食料品

- 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。



その他

- 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。



9月9日

重陽の節句

重陽の節句は、「菊の節句」ともいい、桃の節句などと並び、五節句のひとつです。中国では奇数は縁起が良い数(陽数)とされ、陽数の最大である「9」が重なる日は最も縁起が良い日になります。この日は菊の花を浮かべたお酒「菊酒」を飲み、長生きを祈るそうです。給食では菊の花びら入りの「菊花ごはん」と菊の花に見立てたもち米蒸しを作ります。

9月17日

十五夜

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、里いもをお供えしたり、里いも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、お米から作る月見団子です。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。

9月19日

～9月25日

秋のお彼岸

お彼岸とは、「春分の日」と「秋分の日」を中日として、前後3日間を合わせた7日間をさします。今年の彼岸入りは19日(木)です。当日はお彼岸の行事食であるおはぎを出します。季節の花にちなみ、春は牡丹から「ぼたもち」、秋は萩の花から「おはぎ」と呼ばれています。



