



9月 給食だより

令和 7 年 8 月 25 日
江戸川区立小松川小学校
校長 坂野 眞太郎

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。まだまだ暑い日が続きそうです。バランスの良い食事ですっかり栄養をとり、2 学期も元気に過ごしましょう。



食の備えを見直しましょう

1923 年 9 月 1 日に関東大震災が発生したことにちなみ、9 月 1 日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き売り切れ…ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくとう安心です。

水や食料品は最低 3 日分、できれば 1 週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたらずき足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



水は必需品！
1 人 1 日 3L が目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。

缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

9月9日

重陽の節句

重陽の節句は、「菊の節句」ともいい、桃の節句などと並ぶ、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」を作ります。

9月20日 ~ 9月26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 20 日(土)です。18 日(木)に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。

