



9月 給食だより

江戸川区立下鎌田東小学校
令和5年9月1日（金）
校長 山本 浩一
栄養士 遠藤 冴香



夏休みも終わり、2学期のスタートです。9月になりましたが、まだまだ暑い日が続きます。2学期も元気で過ごすためには、丈夫な体づくりが必要です。規則正しい生活とさまざまな食品をバランスよく食べることを心がけて、病気やけがに負けない体をつくっていきましょう。

みんながそろえば
栄養満点！



エネルギーになる

からだのちょうしをととのえる

非常時に備えましょう！



9月1日は
防災の日

9月1日は、防災の日です。その日を含む8月30日から9月5日までは、防災週間と定められています。9月1日が防災の日となったのは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。この時期は、災害について考えたり、備えたりしましょう。

あき たの 秋を楽しみましょう。

ちようよう せつく 重陽の節句

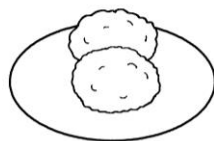
9月9日は重陽の節句です。桃の節句（3月3日）や、端午の節句（5月5日）と同じ五節句の1つです。

「菊の節句」ともいわれ、菊の花を浮かべた菊酒を飲んで、長寿を祝う日です。給食では、9月7日に食べられる菊の花（食用菊）を使った「わかめと菊のポン酢あえ」を出します。



クイズ 秋の彼岸に供えるものは？

- ① おはぎ
- ② 草もち
- ③ 鏡もち



正解は①です。秋の彼岸には萩の花が咲くのでおはぎといいます。おはぎとぼたもちは同じものですが、春の彼岸はぼたんの花が咲くのでぼたもちといいます。（諸説あり）9月23日の「秋分の日」を真ん中にして9月20日～26日までの7日間がお彼岸です。お彼岸には、お墓参りをして「おはぎ」をお供えするのがあります。給食では9月22日に「きなこおはぎ」を出します。



あき ねん ちゅうぎょう じ 秋の年中行事

つき み 月見

旧暦の8月15日は「十五夜」です。満月を見ながら、秋の収穫に感謝する日です。「中秋の名月」ともいいます。今年の十五夜は9月29日になります。この日はすすきや月見団子、さといもなどを供えます。給食では「月見汁」を出す予定です。

