

# 9月 給食だより

令和6年9月2日  
江戸川区立第七葛西小学校  
校長 山崎美佐子

9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きます。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、様々です。給食では、お月様に見立て、かぼちゃを練りこんだお団子入りのお月見汁を作ります。



## 9月の給食より...

### 9日(月) ちょうよう 重陽の節句メニュー♪

9月9日は重陽の節句です。重陽の節句とは、別名菊の節句といい、五節句(1月7日、3月3日、5月5日、7月7日、9月9日)のひとつです。この日は、菊を浮かべたお酒を飲んだり、秋の味覚を使った料理を食べて、健康と長寿を願う日です。給食では、菊花しゅうまいと菊の花が入ったおひたしを作ります。

### 13日(金) 世界の料理 インド♪

ビリヤニは、肉、野菜、スパイスを炊きこんだごはんです。ワダは、豆をペースト状にして揚げたものです。デザートは、インドの紅茶、チャイをゼリーにします。

### 19日(木) お彼岸メニュー・食育の日♪

春分の日と秋分の日を中日とした前後3日間をお彼岸といい、ご先祖様を供養し、おはぎやぼたもちをお供えします。給食室でおはぎを作ります。

### 24日(火) 鹿児島県の郷土料理♪

鶏飯は、鶏のスープをごはんにかけて食べます。つけあげは、さつまあげのことです。



## 「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けると安心です。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
<ul style="list-style-type: none"> <li>●1人1日3リットル×3日分以上必要。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●食べ慣れているもの。</li> <li>●保存性の高いもの。</li> <li>●調理不要で食べられるもの。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●カセットコンロ・ボンベ。</li> </ul>

### 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。

## 食中毒は予防が肝心です!

食中毒予防の三原則...つけない・増やさない・やっつける

ノロウイルス食中毒予防の四原則...持ち込まない・つけない・やっつける・ひろげない

ノロウイルスの場合は、食品中では増えません。しかし人の体内に入ってしまうと、体内で増殖し、人から人へ感染することから、「持ち込まない」「ひろげない」ことがとても重要です。