



令和7年9月1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、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。

9月の給食より…

9日(火) ^{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たりして、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。

11日(木) 世界の料理 タイ♪

ガパオライス・・・ガパオとはバジルというハーブのことで、ひき肉と野菜をタイの調味料やバジルで炒めてごはんにかけるお料理です。

ヤムウンセン・・・ヤムはあえる、ウンセンは春雨のことで、春雨サラダのことです。

22日(月) お彼岸メニュー♪

春分の日と秋分の日を中日とした前後3日間の合計7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。給食室でみなおはぎを作ります。

30日(火) 静岡県の郷土料理♪

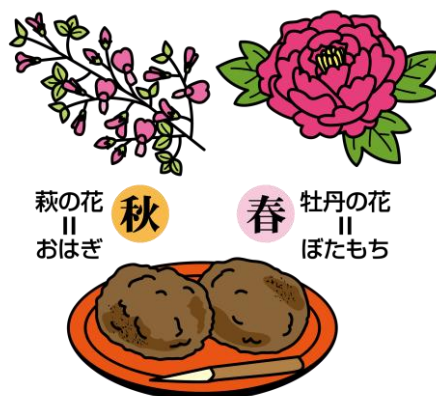
桜えびとしらすのかき揚げ丼・・・駿河湾で水揚げされる桜えびとしらすを使ったかき揚げを、ごはんにかけて天丼にします。

抹茶白玉ポンチ・・・静岡県は20以上のお茶の産地があります。今日は抹茶を入れて白玉団子を作り、フルーツポンチに入れました。よくかんで食べましょう。



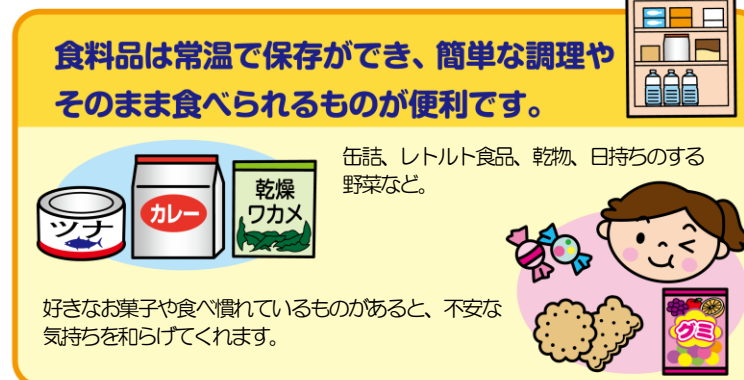
お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日を中日とした前後3日間の合計7日間のことをいいます。古くから、お墓参りをして先祖供養をする風習があります。また、「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりを感じる時期でもあります。

お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆のあんで包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんで呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。



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」となっています。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ことで安心です。

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、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



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。



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。

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。