

9月給食たより

江戸川区立小岩第二中学校

いよいよ夏休みが明け、2学期が始まります。7月から暑さが厳しくなり、9月も残暑が続く予想となっています。9月になっても油断せず、水分補給をし、朝食をしっかりと食べて、熱中症を予防しましょう。



1日～5日は防災週間、1日は防災の日で、3日にはローリングストック給食を行います。

江戸川区の小中学校では、防災教育の一環として、9月から月に1度ローリングストック給食の日が設けられます。

ローリングストック法とは、

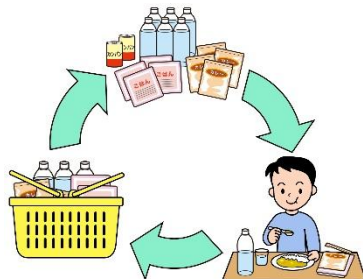
1 少し多めに購入する

2 食べる・消費する

3 減った分を購入する

4 食べる・消費する

これを繰り返し行う方法です。

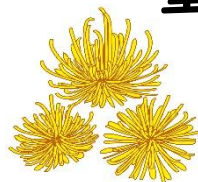


「災害に備える」

9月はパスタサラダがローリングストック給食メニューです。乾物なので長期保存しやすく、ポリ袋で調理（ポリ袋にパスタ、水、調味料を入れ、お湯が沸いた鍋に入れて加熱する。）ができるため、水の節約になり、洗い物が不要です。

※給食の食材は備蓄されたものではなく、使用の都度納品されたものを使用しています。

ちょうよう 「重陽の



節句」

9日は「重陽の節句」です。9月9日に行われる日本の五節句の一つで、別名「菊の節句」とも言われます。長寿と健康を願う日であり、菊の花を愛でたり、菊の花びらを浮かべたお酒を飲んだりする風習があります。また、秋の収穫をお祝いする日でもあり、栗や秋ナスなど、旬の食材を使った料理が楽しめます。



24日はお彼岸献立です。

お彼岸とは、春分の日と秋分の日の前後三日間、それぞれ七日間を指す仏教行事です。この期間は、ご先祖様を供養し、感謝の気持ちを伝える大切な時とされています。お彼岸の時期には、春は牡丹の花に見立てたぼたもち、秋は萩の花に見立てたおはぎをお供えします。どちらも小豆のあんこで包んだ餅菓子で、邪気払いなどの意味も込められています。

「お彼岸」



「十五夜」



25日は十五夜です。

今年の十五夜は満月ではなく、2日後の27日に満月となるそうです。

十五夜とは、1年で最も美しいとされている「中秋の名月」を鑑賞しながら、収穫などに感謝をする行事です。十五夜は芋類の収穫祝いの意味もあるため、別名「芋名月」といい、里芋やさつま芋を供えます。給食では、さつまいもごはん、満月に見立てた南瓜の白玉汁が出ます。