

給食だより 9月号

令和6年8月30日
 杉並区立和田中学校
 校長 村山忠久
 栄養士 金澤千絵

夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続きます。食事と睡眠をしっかりとって、生活習慣を整えましょう。引き続き、こまめな水分補給も忘れずに！



〈防災の日～非常時に備える〉

9月1日は防災の日です。今から100年前の1923（大正12年）9月1日午前11時58分、関東大震災が発生しました。当時は大規模地震に対しての備えはほとんどされておらず、地震発生後の炊き出しなどによる食料提供も全く足りませんでした。

非常時に困らないようにするためには、日ごろから水や食料を準備しておくことが大切です。普段から災害の時にはどんなものが必要になるか、家族で話し合っておきましょう。

「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きましょう。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。

備える		
水 ●1人1日3リットル×3日分以上必要。 	食料品 ●食べ慣れているもの。 ●保存性の高いもの。 ●調理不要で食べられるもの。 	その他 ●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。 ●カセットコンロ・ボンベ。

買う・買い足す

●家族の人数や好み、栄養バランスを考える。

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。

9月の給食より

国内産食材の日は 9日（月）、17日（火）です。

- 防災の日（2日）：9月1日は防災の日です。給食では防災の日にちなみ、2日は「すいとん」が出ます。「すいとん」は小麦粉を少量の水でこねて汁の中にちぎって入れた料理です。備蓄できる小麦粉で作られ、ボリュームがありご飯の代わりになることから、災害時に避難所等で「炊き出し食」として出されます。



- 重陽の節句（9日）：9月9日は五節句の一つ、重陽の節句です。「菊の節句」とも呼ばれ、平安時代の宮中では菊の花を觀賞し、花びらを浮かべた菊酒を飲んで長寿を願いました。9日の給食では食用菊を使った小松菜の菊花和えが出ます。菊の良い香りを味わってみてください。



- 十五夜（17日）：十五夜は、1年で最も美しいとされている「中秋の名月」を鑑賞しながら農作物の収穫などに感謝する行事です。里いもに見立てた月見団子などをお供える風習があることから「いも名月」とも呼ばれます。給食では17日にかぼちゃを練りこんだ黄色い白玉団子を月に見立てたお月見団子汁が出ます。

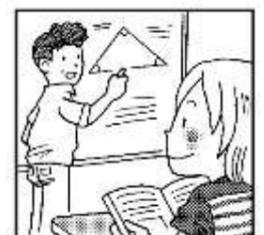


- 秋のお彼岸（24日）：今年の秋のお彼岸は19～25日です。秋分の日を中日として前後3日間がお彼岸の期間となります。給食では行事食として9月24日（火）におはぎが出ます。「おはぎ」という名前は、秋に咲く「萩」という楕円形の花に見立てていることに由来します。また、古来から赤という色は魔除けの色とされていたことから小豆が用いられます。給食のおはぎは給食室で手作りしたあんこを丸めたものをご飯で包み、その周りにさらにきなこをまぶします。おはぎを食べて邪気払いをしましょう。



【早寝早起き朝ご飯で、元気な学校生活を】

みなさんは、早寝早起きをして朝ごはんを食べていますか？ 栄養バランスのよい朝ごはんをとることは、体力、集中力、学習能力にも大きな影響があります。もう一度、家族全員で毎日の生活習慣を見直して、一日を朝から元気にスタートできるように早寝・早起き・朝ごはんを実践しましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない方はまずは一口、パンやおにぎりなどの主食を食べてから学校に来るようにしましょう。それが習慣化できたら次はみそ汁、おかずなどを増やしていき、一食のバランスを整えることをゴールとしてみましょ。

食事は毎日のことですから、食生活改善は継続がカギです。自分なりに無理なく続けられる方法を見つけられるとよいですね。