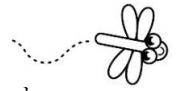


なが なつやす お がつき はじ  
長かった夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まります。



がつ になるとだんだん ひが みじか あさばん すこ すず  
9月になるとだんだんと日が短くなり、朝晩は少し涼しくなりますがまだまだ残暑が続きます。

はやね はやお あさ はん せいかつ ととの ざんしよ ま びょうき からだ つく  
「早寝・早起き・朝ご飯」で生活リズムを整え、残暑にも病気にも負けない元気な体を作りましょう。

## 9月9日は重陽の節句

いちねん ごかい せつく せつく でんとうてき  
一年に五回ある節句。節句とは伝統的な  
ぎょうじ おこな きせつ か はん め ひ  
行事を行う季節の変わり目の日です。

がつ ひ じんじつ がつ か もも  
1月7日は人日、3月3日は桃、  
がつ か たんご がつ か たなばた  
5月5日は端午、7月7日は七夕、

そして9月9日は重陽の節句です。

むかし ちゅうごく きすう えんぎ よ すうじ  
昔、中国では奇数が縁起の良い数字といわれ、  
なか きゅう かさ がつ ここのか たいへん め  
中でも九が重なる九月九日は大変お愛でたい  
とされお祝いをしました。日本でも「菊の節句」  
として定着し、菊の花を浮かべたお酒を飲んだり  
菊の花にちなんだ催し物が行われ、無病息災や  
ちようじゆ ひとびと こうふく ねが  
長寿など人々の幸福を願います。



## お月見・🐇🐇🐇🐇🐇

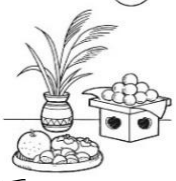
ちゅうしゅう めいげつ じゅうごや きゅうれき がつ にち  
中秋の名月（十五夜：旧暦の8月15日）

のち めいげつ じゅうさんや きゅうれき がつ にち  
と後の名月（十三夜：旧暦の9月13日）は  
だんご そな つきみ  
団子をお供えてお月見をします。

えど じだい ぜんはんまでは じゅうごや には いも じゅうさんや  
江戸時代前半までは十五夜には芋を、十三夜  
には豆をお供えたことから、十五夜を「芋名月」  
じゅうさんや まめめいげつ  
十三夜は「豆名月」と言います。

ことし じゅうごや がつ にち  
今年の十五夜は9月10日、  
じゅうさんや がつ にち  
十三夜は10月8日です。

その日が必ず満月とは限りませ  
んが、日本古来の行事を大切に  
ゆっくりとした時間を過ごすのも良いですね。



## 新米の季節です ~ごはんをたべよう！和食のすすめ~

あき しんまい きせつ  
秋は新米の季節です。その年に収穫された新しいお米は古米より水分が多くつややかで  
あま 甘みがあります。米はパンや麺に比べて栄養価も高く、さまざまな料理と合う食べ物です。

日本で一般的に白米が食べられるようになったのは明治以降だといわれており、それまではひえ、  
あわ 粟、きびなどの雑穀を混ぜたものが主流でした。米は「うるち米」と「もち米」に分けられ、さらに  
「ジャポニカ種」と「インディカ種」があります。私たちが普段食べているのは「ジャポニカ種」で  
つぶ まる ねば け にほん こめ じきゅうりつ にほんじん た こめ りょう ねんねん  
粒が丸く粘り気があります。日本の米の自給率はほぼ100%ですが、日本人が食べる米の量は年々  
へ 減っています。2013年に「和食」がユネスコ無形文化遺産になり見直されていますが、一汁三菜を  
基本とした日本の食事は栄養バランスが良く日本人の健康や長寿の根源と言われています。

また郷土料理や季節ごとの行事食は米を使ったものが多く、日本が誇る伝統文化です。



練馬区の学校給食では週に3.8回以上（昨年までは3.5回）主食が米となっています。

米の種類は現在800以上あると言われており、甘みや粘り気などそれぞれ特徴があります。

学校給食では秋田県産の「ひとめぼれ」や「萌えみのり」青森県産の「まっしぐら」

「つがるロマン」などを使用しています。さまざまなおかずと相性がよい”ごはん”の  
魅力と日本の食文化を見直し、自分たちの食生活について考えてみましょう。

学校給食費の納入にご協力をお願いします。  
引き落としは毎月27日（土日祝日の場合は翌営業日）です。