



令和8年9月号
練馬区立開進第二小学校
校長 高石 直貴
栄養士 大瀧 寛子

秋の行事食に親しもう!

皆さんは9月9日の「重陽の節句」を知っていますか? 桃の節句(3月3日)、端午の節句(5月5日)と同じ五節句の1つですが、あまりなじみがないかもしれません。9月9日は「菊の節句」ともいわれる重陽の節句にちなんで、給食では菊にみたてた「菊花しゅうまい」を出します。



世界の長寿国・日本の伝統食について知ろう!

四方を海に囲まれた日本で、春夏秋冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、私たちの祖先は、この国の風土に適した料理を作り上げ、受け継いできました。ご飯(米)を中心に、おかずと汁物を組み合わせる献立が特徴で、とくに「まごわ(は)やさしい」の頭文字で表される食べ物がよく使われる日本の食卓は、日本人の長寿を支えるものとして、その価値があらためて見直されてきています。



給食でも「まごわ(は)やさしい」の食材を積極的に取り入れています。
※ただし、食物アレルギーの観点から練馬区ではくるみなどのいくつかの種実類は使用していません。

さいがい 災害に備えて

9月1日は「防災の日」です。災害はいつ起こるかわかりません。学校でも定期的に避難訓練を実施しています。

今、家庭で使う食料品や生活必需品を日頃から少し多めに備えて、なくなったらいきなり買い足していく「ローリングストック法」などを実践しながら、災害時に役立てていこうとする「日常備蓄」の考え方が広く提唱されています。ただし、食料品については賞味期限などもよく確かめ、無駄なく入れ替えましょう。



お役立ち 備蓄食品一口メモ(一例)



7月に使用した主な食材の産地

大根	青森	いんげん	東京	たまねぎ	兵庫
人参	千葉	トマト	東京	生姜	茨城
ごぼう	宮崎	とうもろこし	練馬	にんにく	香川
小松菜	東京	きゅうり	練馬	ズッキーニ	東京
もやし	栃木	ピーマン	熊本	じゃがいも	長崎