

きゅうしょくだより 9月

令和7年9月1日
練馬区立北町西小学校

夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まります。

9月になるとだんだん日が短くなり、朝晩は少し涼しくなりますが、まだまだ残暑が続きます。

「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1日は防災の日 日頃から備えよう水と食料

いつもの食品を「ローリングストック」しよう！

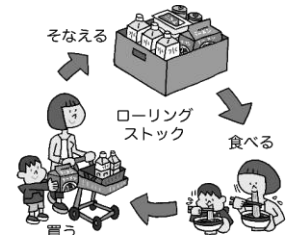
ローリングストックとは、普段食べていて日持ちがする食品を少し多めに買い置きをして、賞味期限を考えて古いものから消費し、使った分を買い足していく方法です。こうすることで、家庭内に常時食品が備蓄されている状態になります。また、普段の買い物の範囲で行うことができるので、費用や時間の面でも効率的です。

では、実際にどのような食品を備蓄すれば良いのか紹介します。

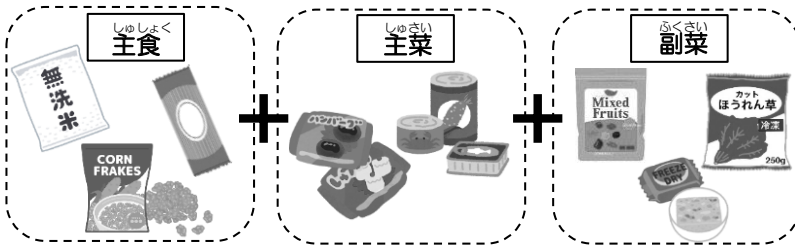
災害発生直後は主食となるごはんやパンなどの炭水化物で空腹を満たしがちになります。

しかし、栄養バランスが崩れると体調不良の原因にもなります。そうならないために、主菜になる魚や肉の缶詰、副菜になる野菜や果物の缶詰や乾物、シリアルや冷凍食品

などを用意しておきましょう。



災害時でも…



1人が1日に必要な水は3Lです



水の備蓄も忘れずに！

9月9日は重陽の節句

節句は1年に5回あります。節句とは伝統的な行事を行う季節の変わり目の日です。1月7日は人日、3月3日は桃、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。

昔、中国では奇数が縁起の良い数字といわれ、

中でも九が重なる九月九日は大変おめでたい

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たり、無病息災や長寿など人々の幸福を願います。



給食では、9月9日に菊花蒸しを提供します。

生活リズムを整えよう！

夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜更かしをしていませんか？

しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムを整えることが大切です。



新米の季節です

～ごはんをたべよう！和食のすすめ～

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言われており、それまではひえ、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。

