

9月 給食だより

令和 4年 9月 1日
練馬区立光が丘四季の香小学校
校長 繁田 幸江
栄養士 伊藤 さおり

夏休みが終わり、暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。

十五夜と行事食

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことで（現在の暦では9月～10月初旬ごろ）。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。



2022年の十五夜は9月10日です。

月見団子

満月に見立てた丸い団子を15個お供えします。数や形は地域によってさまざまです。



里いも料理

十五夜は別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べる風習があります。



きぬかつぎ

9月の献立から

★9月6日 沖縄県の郷土料理

シシジューシーは豚肉と昆布の入った旨味のある炊き込みご飯です。ゴーヤは夏が旬の野菜で、独特の苦みは胃腸の粘膜を保護し、夏バテや疲労回復に効果があります。夏の日差しから肌を守ってくれるビタミンCも多く含まれています。イナムドゥチは豚肉の入った具沢山の白みそ仕立ての味噌汁です。お祝いの席で食される伝統のある料理です。

★9月8日 十五夜献立

十五夜の別名「芋名月」にちなんで、里芋を入れた里芋ご飯と、給食室手作りの白玉団子を入れた月見団子汁を作ります。

★9月9日 重陽の節句献立

9月9日は五節句のひとつである「重陽の節句」です。「菊の節句」ともいい、各地で菊祭りが行われます。菊の花をイメージした「菊花蒸し」を作ります。

★9月22日 秋分の日献立

9月23日は秋分の日です。秋のお彼岸には「おはぎ」をお供えします。そこで、赤紫色の花を咲かせる「萩」をイメージして小豆の入った「萩ごはん」を作ります。

給食費について

9月の給食費の引き落としは9月7日（水）です。
未納とならないよう、口座への入金と残高確認をお願いいたします。



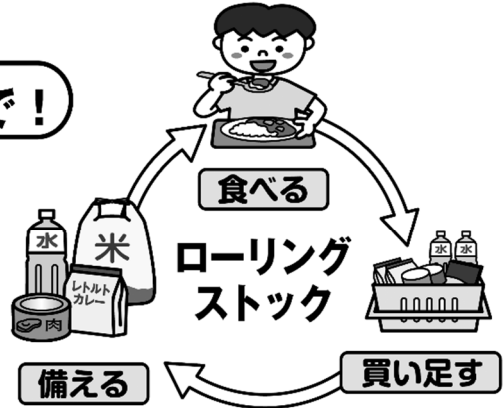
9/1 防災の日 食の備えは万全ですか

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。また、新型コロナウイルスなどの感染症流行によって、外出ができなくなる場合があります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。



家庭備蓄は「ローリングストック」で！

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



ローリングストックのポイント

1. 家庭にある食品をチェックする
2. 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を決める
3. 足りないものを買って足す
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買って足す

日常の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう！



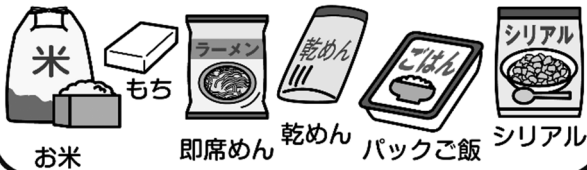
おすすめの備蓄食品

常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものがおすすめです。災害直後は炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考慮して選びましょう。そして、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として1人1日3リットルを目安に、3日以上を備えておきましょう。

1人1日3ℓを目安に、3日以上



主食（炭水化物を多く含むもの）



主菜（たんぱく質を多く含むもの）



副菜・その他



家族の状況に応じて用意する物



カセットコンロ・カセットボンベなどの熱源があれば、お湯を沸かすことができ、食べられる食品の幅が広がります。やかんや鍋も一緒に用意しておきましょう。