9月 給食だより

令和　５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　田中　陽子

夏休みが終わり、２学期が始まりました。休み明けは体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなったりと、不調が起こりやすくなります。体調を整えるには、朝起きたら太陽の光を浴び、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。早寝・早起きを心がけ、２学期も元気に過ごしてほしいと思います。

9月の献立から

★9月8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。給食では菊の花をイメージした「菊花シュウマイ」を作ります。

★9月15日　沖縄県の郷土料理

沖縄定番の「タコライス」と、キャベツ（タマナー）を使った「タマナーチャンプルー」を作ります。「タコライス」はメキシコ料理のタコスの具をご飯にかけた料理で、米軍基地の近くにあった飲食店の店主が考案したそうです。

★9月25日　秋分の日献立

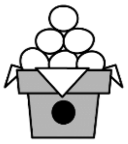
９月２３日は秋分の日です。秋のお彼岸には「おはぎ」をお供えします。赤紫色の花を咲かせる「萩」をイメージして、小豆の入った「萩ごはん」を作ります。

★9月27日　BOOK 給食～「14ひきのかぼちゃ」より～

１４ひきのねずみがかぼちゃのタネを植え、育てるお話です。物語の最後にはたくさんのかぼちゃ料理が登場します。その中から給食では「かぼちゃコロッケ」を作ります。

★9月29日　十五夜献立

すすきと共にお供えする里いもや月見団子を取り入れた献立です。団子はみたらしのタレをかけていただきます。

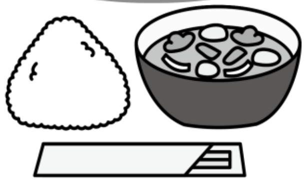


十五夜と行事食・・・

十五夜とは昔の暦で８月 15 日の夜のことです（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。

「もしもの時」に備えましょう

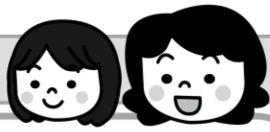
9月1日 防災の日



　ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液や店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分（家族）の命は自分で守るという「自助」の意識をもつことが大切です。

　命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる３日分～１週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。

家庭で備えておきたいもの

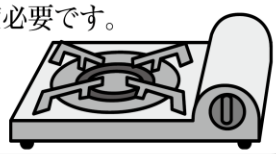


水

調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。

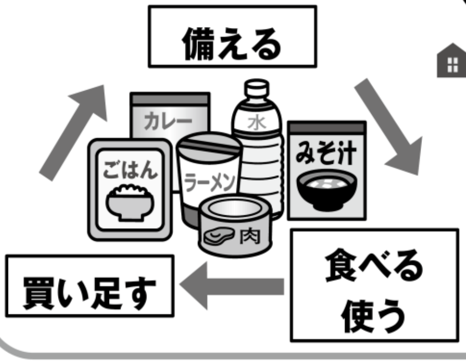
カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。



食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

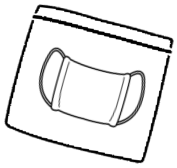


災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。

甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。

お願い

　給食当番はマスクを付けて配膳します。食品保存用のジッパーバッグやポリ袋などに清潔なマスクを数枚入れて、常にランドセルに入れておいてください。



【給食費について】

９月の給食費の引き落としは<u>９月７日（木）</u>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。