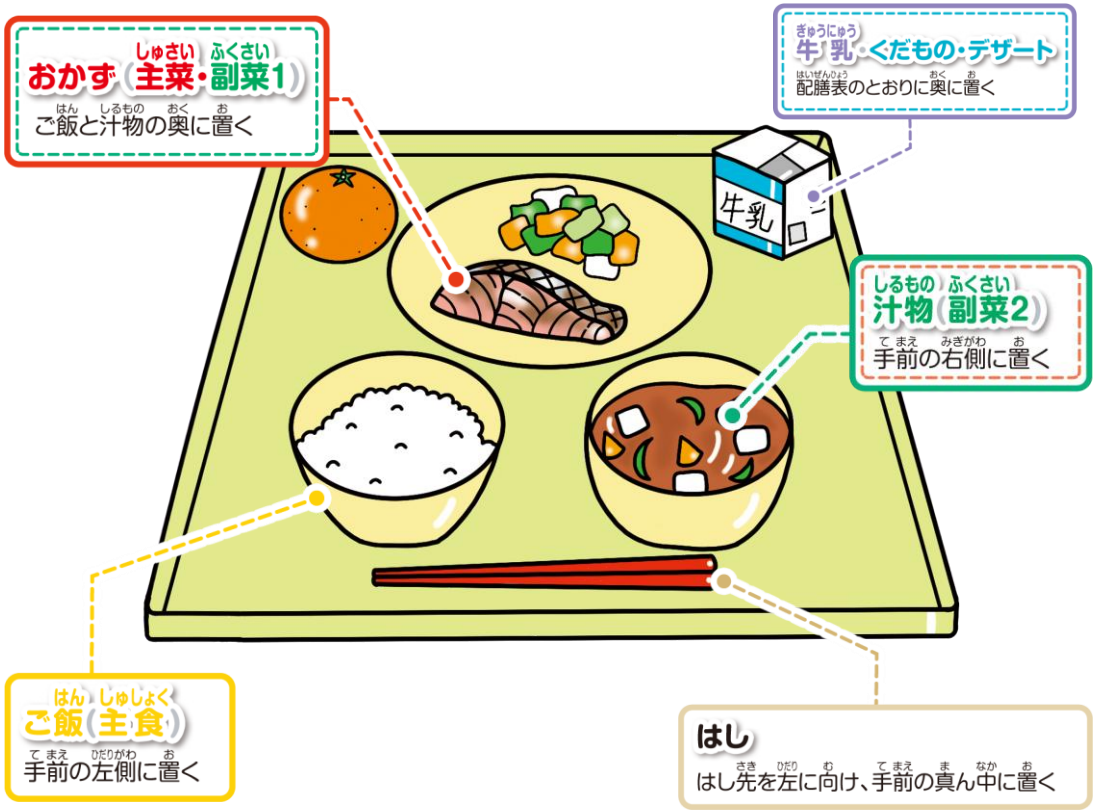


令和８年８月３１日
練馬区立小中一貫教育校
みらい青空学園

立秋も過ぎ、暦の上では秋ですが、9月はまだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残って、なかなか本調子に戻らない人も多くいることでしょう。規則正しい生活リズムを整え、食事もしっかりとって体調を整えましょう。

食器を美しく並べて食べていますか？
～配膳のはなし～

食器はランチョンマットやトレーの上であれば、どこに並べてもよいというものではありません。日本での食器や料理の並べ方のスタイルは、室町時代に成立した「本膳料理」にさかのぼるとされます。給食でも、日本料理の基本的な型を踏まえた並べ方で指導しています(ただし、左利きの子の場合は食べやすいように左右を入れ替えて調整することもあります)。



9月の行事食

◇９日（水）　重陽の節句

桃の節句（３月３日）や、端午の節句（５月５日）のように、五節句のひとつです。五節句は奇数が重なる日をお祝いしたのが始まりです。その中でも奇数で一番大きい９が重なる９月９日が「重陽の節句」です。菊の花を浮かべたお酒を飲み、長寿を祝うことから、**“菊の節句”**とも呼ばれています。給食では、もち米をターメリックで黄色く色づけて菊の花のように見立てた「菊花蒸し」を作ります。



◇２５日（金）　十五夜

９月２５日は十五夜です。十五夜は、平安時代に中国から日本へと伝わったとされる月見の風習です。十五夜の時期には里芋などの芋類が収穫されることから“芋名月”とも呼ばれています。給食ではかぼちゃを練りこんでお月様に見立てた「月見団子」が登場します。



給食の食材の主な産地（７月）　※7 月 17 日現在

- 練馬区（大根、キャベツ、玉ねぎ）
- 北海道（大豆、鮭）
- 山形（メロン、さくらんぼ）
- 栃木県（長ネギ）
- 神奈川県（とうがん）
- 長野県（えのき、しめじ、エリンギ）
- 兵庫県（玉ねぎ）
- 宮城県（ごぼう）
- 東京都（小松菜、ミニトマト、きゅうり、なす、ピーマン）
- 青森県（大根、にんにく、りんご）
- 茨城県（とうもろこし、じゃが芋、キャベツ、かぼちゃ）
- 埼玉県（豚肉）
- 千葉県（人参、にら）
- 静岡県（小ねぎ）
- 高知県（生姜）
- 鳥取県（鶏肉）
- 鹿児島県（オクラ）

出典：食育フォーラム