



9月給食たより

練馬区立開進第三中学校

校長 堀 健一
栄養士 草場孝子

新学期が始まりました。9月は、秋分の日を境に夜がしだいに長くなり、少しづつ秋らしい気候になっていきます。とはいえしばらくは残暑が厳しい日々が続きます。食事、勉強、運動、睡眠などの生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。

今月の献立より

9日(木)*重陽の節句献立



昔、中国では縁起のよい陽数（奇数）の最大数が2つ重なる9月9日は、重陽の節句とよびました。この日は、菊酒を飲み栗ご飯を食べて邪気を払い、長寿を願いました。菊は不老長寿を意味することから、別名「菊の節句」ともいわれます。日本にも平安時代の初めに伝わりました。給食では、ご飯の上に食べられる菊を飾った「菊花ごはん」を提供いたします。

15日(水)*郷土料理（沖縄）

「くあじゅーしー」は、沖縄の炊き込みごはんです。イナムドゥッチは、豚肉を使った白みそ仕立てのみそ汁で、お祝い料理の一つです。小麦粉・黒糖・ラードからつくられる「ちんすこう」は琉球王朝時代から続いている伝統菓子です。お土産でもおなじみです。



21日(火)*十五夜献立

21日は、十五夜です。お月見には十五夜と十三夜があり、その日にちは、毎年変わります。十五夜には「中秋の名月」や「芋名月」ともいわれ、一年で一番月が美しく輝く日とされています。お月見の始まりは中国で、昔から十五夜に里芋を食べる習慣がありました。



日本でも、すすきや月見団子をお供えし、秋の収穫のお祝いをします。給食でも手作りのお団子を作りますので楽しみにしてください。

9月1日 防災の日

近年、大地震をはじめ、台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。ひとたび大きな災害が起こると、水や食料品が手に入りにくくなりますので、日ごろから少し多めに買い置きし、使いながら備える「ローリングストック」を実践しましょう。

初めて食べるものは、特に気分の落ち込んでいる非常時には食べずらくなります。食べ慣れているものを選ぶとよいです。水は1人1日3Lは必要です。3日分くらい備えておきたいです。

ローリングストック法



給食費納金のお願ひ

今月の給食費の引き落としは、9月6日(月)（再引き落とし21日(火)）です。残高の確認を宜しくお願いいたします。