



# 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(金)\*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。

### 16日(金)\*郷土料理(東京)

「深川飯」は、東京都の郷土料理です。深川とは、江東区の地域の名前です。この地域は埋め立てをした土地で、昔は海でした。その海で、あさりや牡蠣などの貝が沢山とれました。そこで深川の漁師たちが、漁の合間にさっと食べられるように考えたのが深川飯です。当時は、あさりなどの貝と葱と一緒に煮込んでご飯にかけるお茶づけのような料理でした。しかし後に漁師さんがお弁当にもっていけるようにと炊き込みご飯にアレンジされたようです。



## 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づらくなります。

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



### 【7月の主な食材の産地】

- じゃがいも：長崎
- ピーマン：茨城
- キャベツ：群馬
- 小松菜：東京・埼玉
- 人参：千葉・青森
- とうもろこし：練馬
- 玉葱：淡路
- 長葱：茨城
- きゅうり：練馬・群馬
- いんげん：福島
- すいか：茨城
- 大根：青森
- たこ：モーリタニア
- 鶏肉：群馬
- ハタハタ：鳥取
- 豚肉：群馬
- 米：青森県
- まっしぐら
- 牛乳：東京
- 群馬
- 山梨
- 岩手
- 青森
- 北海道
- 宮城
- 山形

### 給食費納金のお願い

今月の給食費の引き落としは、9月5日(月)（再引き落とし20日(火)）です。残高の確認を宜しくお願いいたします。