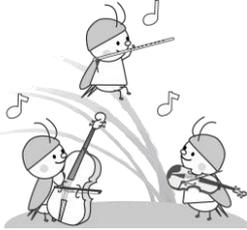


食育だより

令和7年9月号 大泉中学校



長い夏休みが終わりました。皆さんはどのような夏休みを過ごしましたか？季節は次第に秋に移り変わりますが、9月はまだまだ暑い日が続きます。正しい生活リズムを取り戻し、「早寝・早起き・朝ごはん」で毎日元気に登校したいですね。



9月1日は 防災の日 非常食について考えよう！



9月1日は、防災の日です。いつ起こるかわからない災害に備えて、備蓄について家族で話し合いましょう。災害時は、過去の経験から、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流が止まり、食品が店頭には並ぶまで1週間以上時間を要する、といったことが想定されます。

家族の人数分の食品を、3日～1週間分程度、備蓄するのが望ましいです。家族それぞれで自分の好みに合った非常食を備えておきましょう。精神的に緊張感を覚えやすい災害発生時にも、食事が癒しを与えてくれます。

主食

- 精米・パックご飯
- 小麦粉・米粉・もち
- 乾麺・即席麺・カップ麺
- 缶詰パン・乾パン (そうめん・うどん・そば・パスタ)

主菜

- 肉・魚・豆などの缶詰
- レトルト食品(丼・カレー・パスタソース等)
- 乾物(かつお節・桜えび・煮干し等)

副菜

- 梅干し・漬物・日持ちする野菜類
- 野菜の缶詰(ホール・野菜ジュース)
- 乾物(のり・ひじき・切干大根・わかめ等)
- インスタントみそ汁・即席スープ等

果物

- 日持ちする果物
- 果物の缶詰
- 果物ジュース
- ドライフルーツ
- LL牛乳
- 各種菓子・嗜好品
- 調味料
- ふりかけ・ジャム・はちみつ等



皆さんは夏休み中どんな生活をしていましたか？毎日規則正しく過ごせたでしょうか？生活リズムを整えるためにも、下記のチェック表でチェックをし、できていないところを見直してみましよう。

- 毎日朝ごはんを食べる。
- 早起きをして、朝の光を浴びる。
- 毎日ほぼ決まった時間に起きる。
- 1日3食を決まった時間に食べる。
- 日中はできるだけたくさんの光を浴びる。
- 夜はあまり明るい光を浴びないようにする。
- 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話などを使用したりしないようにする。
- 寝る時は部屋を真っ暗にして眠る。

☆今月の献立より☆

2日*郷土料理(福井)

福井県でカツ丼といえば卵としではなくソースかつ丼です。揚げたカツを熱いうちにソースにくぐらせてご飯にのせて食べます。汁に入れる打ち豆は大豆を水につけて戻したものを石うすの上ののせて木づちでつぶしたものです。



9日*重陽の節句 献立



9日は重陽の節句です。重陽の節句は桃の節句(3月3日)や端午の節句(5月5日)と並ぶ五節句の一つで、古くは中国から伝わったものです。旧暦の9月9日(今の10月中旬頃)は菊の咲く季節であり、菊は不老長寿を願うことから、別名「菊の節句」ともいわれます。給食では菊の花を使った菊花寿司をだします。

12日*敬老の日 献立

9月15日は敬老の日です。敬老の日にちなんで、「まごわやさしい」食材をすべて使った献立を出します。まは「豆」、ごは「ごま(種実類)」、わは「わかめ(海藻類)」、やは「野菜」、さは「魚」、しは「しいたけ(きのこ)」、いは「芋」で、日本人の長寿に欠かせない健康な食生活に役立つ和の食材をあらわしています。



☆今月の旬の食材☆



4日 巨峰

日本で一番多く作られているぶどうの品種です。大きい粒が特徴です。

8日 きのこと

秋が旬のしめじ、えのきを使って和風のハンバーグソースを作ります。

17日 さんま

秋の魚といえばさんま(秋刀魚)。初物が間に合えば初物を使用します。

26日 さつまいも

秋から冬が旬のさつまいも。収穫後貯蔵すると甘味が増します。

26日 梨

8月からが旬の梨。時期によって出回る品種が変わります。

●7月に使用した主な食材の産地●

牛乳:東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・宮城・山形・北海道、米:青森(まっしぐら)、キャベツ・きゅうり・とうもろこし:練馬区、小松菜:足立区、玉ねぎ:兵庫、大根・ごぼう・にんにく:青森、えのき:長野、人参:千葉・和歌山・青森、みつば・こねぎ・さつまいも:千葉、じゃがいも:長崎、ねぎ:パセリ・ピーマン・しょうが・れんこん・なす:茨城、にら:茨城・山形、モロヘイヤ:群馬、さやいんげん:福島、もやし:栃木、たけのこ:鹿児島、白菜:長野、青梗菜・冬瓜:静岡、なめこ:山形、ズッキーニ:長野、豚肉:群馬・青森、鶏肉:岩手・青森、たこ:北海道、きびなご:長崎、いわし:千葉、あなご:ペルー、ちりめんじゃこ:兵庫・瀬戸内、さば:ノルウェー・アイスランド