



# 給食だより

## 9月号

令和6年9月2日  
足立区立伊興中学校

まだまだ厳しい残暑が続いていますが、今日から学校生活が再開します。約40日間の夏休みはいかがでしたか？部活動や勉強合宿などに参加したり、家族で楽しいひと時を過ごしたりと、充実した夏休みだったのではないのでしょうか。9月も元気に学校生活を送れるように、少しずつ生活リズムを整えていきましょう。

## 災害から命を守るために、備えましょう



9月1日は防災の日です。日本は地震大国ともいわれており、いつ災害が起きてもおかしくありません。「もしも」の時に、お家で用意できる備蓄食品を準備しましょう。

<b>必需品</b>	水 2L×6本×4箱 カセットコンロ/カセットボンベ×12本 (お好みのお茶、清涼飲料水などもあると便利です。)
<b>主食</b>	米 2kg×2袋が理想 乾麺(うどん、そば、パスタ) カップ麺 パックごはん 缶詰パン、乾パン
<b>主菜</b>	レトルト食品(カレーの素、パスタソースなど) 缶詰(鯖缶などおすすめ)
<b>副菜</b>	日持ちする野菜(玉ねぎ、じゃが芋など) 梅干し、乾燥わかめなどの乾物類、即席スープやインスタント類
<b>その他</b>	野菜ジュース、果汁スープ、牛乳 チョコレートやビスケット 調味料(砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆなど)

## 備蓄食品を選ぶポイント

- ①ビタミン、ミネラル、食物繊維を含む野菜を常備しよう  
→大きな災害時には、栄養不足から便秘や口内炎などあらゆる体調不良を引き起こします。そのため、玉ねぎやじゃが芋など日持ちする野菜を買い置きすると良いでしょう。野菜以外にも、野菜ジュースや、果物缶、ドライフルーツもおすすめです。
- ②たんぱく質を多く含む、缶詰を常備しよう  
→災害直後は、炭水化物を多く含むインスタント麺などに頼りがちです。サバ、いわしコンビーフなどは、長期保存も出来るので必ず常備するようにしましょう。

災害発生時からライフライン復旧まで、1週間以上を要するケースが過去に多くありました。最低でも3日分～1週間分×人数分の備蓄食品は、準備しておきましょう。

## 夏の疲れが残る時期 1日3食をしっかり食べよう



夏の疲れが残る時期は、食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。疲労回復のために1日3食をしっかりすることが大切です。成長期の子どもたちにとって、1日3食をとることは、成長に必要なエネルギーや栄養素をしっかり摂取でき、なおかつ生活リズムもとのえることにつながります。

## ★9月の献立について★



### 9月9日（月）

→あまり馴染みのない行事ですが、9月9日は五節句のひとつ「重陽の節句」です。旧暦の9月9日は、現在の暦で10月中旬ごろにあたり、ちょうど菊の花が咲く時期であったことから「菊の節句」とも呼ばれます。菊の匂いで邪気（病気や災難）を払い、長寿を祈る風習があります。当日は、菊が入ったすまし汁を提供します。

### 9月17日（火）

→十五夜は「中秋の名月」とも呼ばれ、1年で最もよく月が見える日とされています。月を眺める風習がありますが、ちょうど農作物の収穫時期にあたることから、季節の野菜や果物をお供えし、収穫に感謝する日でもあります。当日はかぼちゃを入れて、見た目が満月のような美味しいお月見団子を作ります。



### 9月24日（火）

→毎月提供している、郷土料理です。9月は、山形県の郷土料理を提供します。山形県では、秋に収穫を迎える里芋を沢山使った芋煮を、大きい鍋で作って食べる「日本一の芋煮会」が有名です。大きい鍋で作るのはもちろん、建設工事で使われるクレーンを使ってダイナミックに作る芋煮は、とても大迫力で見応えがあります。芋煮の他に、山形県の伝統野菜である「おかひじき」が入った和え物も提供します。

### 9月10日（火）・13日（金）・27日（金）

→もりもりウィークの優秀クラスによるリクエスト給食です。一番人気だったのが醤油ラーメン・鶏の唐揚げ・フルーツポンチでした。各クラスで、重複している献立もあったため、なるべくすべてのクラスのリクエスト献立を入れるために、10月も引き続きリクエスト給食を取り入れます。お楽しみに(^\_^)

この献立のレシピが知りたい！などありましたら、気軽に栄養士までお声かけください。

**前期期末考査両日ともに、給食提供がありますのでご確認お願いいたします。**