

9月 給食だより

足立区立東島根中学校

長い夏休みが終わり、学校生活が始まりました。休み明けは眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと不調が起こりやすくなります。1日3食のバランスの良い食事を心掛け、規則正しい食生活のリズムを作りましょう。

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、食品が店頭で並ぶまで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揃えておきましょう。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。

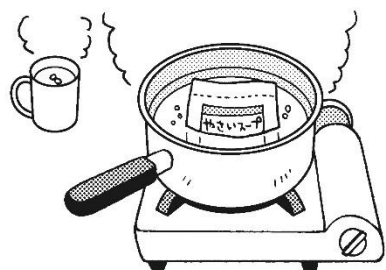
非常食を食べる日をつくろう！

非常食を月に1回程度、消費する習慣をつけると、賞味期限が切れてしまうことを防げます。また、非常食をあらかじめ食べておくことで、実際の味や、食べる際に必要なものもわかります。

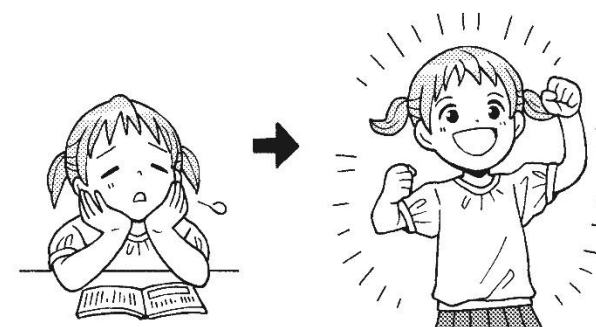


備えておこう！ カセットこんろ

こんろがあることで、食品を温めたり、調理したりすることができ、食事の選択肢が広がります。温かい食事は、災害時の不安な気持ちを和らげ、冬場であれば特に重宝します。備蓄用品には、カセットこんろとボンベを用意しましょう。



夏の疲れが残っていませんか？



9月になりましたが、まだまだ暑い日が続く、夏の疲れが残っているようすの子どもたちも見られます。夏の疲れを解消するには、疲労の回復や予防に欠かせないビタミンB₁やB₂を食事で補うようにします。そのほかにも、栄養バランスのよい食事をしっかりととり、元気を取り戻しましょう。

9月の献立より

2日（火） 野菜の日給食「冬瓜」

冬瓜と厚揚げのそぼろ煮



冬の瓜と書きますが、夏が旬の野菜です。冷暗所で保存しておけば冬までもつことから「冬瓜」と記すようになったと言われています。緑色の楕円形で切ると中身は白く、95%が水分になります。余分なナトリウムを排出して血圧を正常に保つ働きをするカリウムを多く含んでいます。

5日（金）、8日（月） 日本の郷土料理給食「奈良県・京都府」

飛鳥汁（奈良県） 九条ねぎ入り肉豆腐（京都府）

9月9日から3年生が修学旅行で行く奈良県・京都府の食材や郷土料理を紹介します。

飛鳥汁は、牛乳を使った味噌汁です。飛鳥時代に宮廷に献上されていた牛乳を入れて作られたのが起源といわれています。九条ねぎは明治以前から栽培の歴史がある京の伝統野菜のひとつです。給食では九条ねぎを使った肉豆腐を作ります。

9日（火） 重陽の節句

菊花和え



9月9日は重陽の節句で、五節句のうちのひとつです。古代中国では、「九」が重なるとめでたい日、縁起のよい日とされてきました。重陽の節句は、菊の節句ともいわれ長生きを願います。給食では菊の花を使った和え物を作ります。