9月 給食だより

令和７年９月１日
都立久我山青光学園
校長　宮田　守

☾☆。――――――――――――――――☆。☾☾☆。――――――――――――――――☆。

暦の上では秋となりましたが、まだまだ暑い日が続きます。早寝・早起きと、バランスの良い食事を心がけ、夏休みモードから切り替えましょう。

ローリングストックとは？

９月1日は防災の日です。この機会に災害について理解を深め、備えを見直してみませんか？おすすめの備蓄方法は、「ローリングストック」です。普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。この方法なら、負担も少なく、いざという時に食べなれたものを食べることができます。

備蓄食にもバランスを

災害直後は、エネルギー源となる炭水化物ばかりになりがちです。災害物資は ３ 日以上到達しないことや、物流停止によって １ 週間はスーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。このため、３日～1 週間程×人数分の食品を栄養のバランスを考慮して用意しておくと安心です。

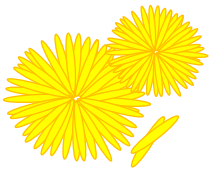
主食（炭水化物）…お米、カップ麺、乾麺、シリアル等
主菜（たんぱく質）…カレー、パスタソース、肉や魚の缶詰等
副菜等…日持ちのする野菜、海藻、ジュース、インスタントスープ、菓子類、調味料等
＋　水やカセットコンロも忘れずに！

参考文献：農林水産省・災害時に備えた食品ストックガイド(平成 31 年３月)

☾°.☆……o…… ☽……o……☆.°°.☆……o…… ☽……o……☆.°°.☆……o…… ☽……o……☆.°°.☆……o…… ☽……o……☆.°°.☆……o…… ☽……o……☆.°°.☆……

～献立の中から～

- ９日（月）：重陽の節句（ちょうようのせっく）メニュー



９月９日は重陽の節句です。菊の花が咲く頃に行われます。
「菊の節句」とも言われ、菊の花を眺めたり、菊酒を飲んだりしてお祝いをします。
また、長寿を祈る意味も込められています。９日の給食では菊の花びらを使ったおひたしが登場します。