

9月 給食だより

令和8年8月31日
都立久我山青光学園
校長 田島 忍

夏休みが終わりました。夏の疲れが出て、体調を崩しやすい時期でもあります。

早起き、早寝、朝ごはんが生活リズムを整えるポイントです。特に朝ごはんをしっかり食べることは、午前中の活動のエネルギー源になることはもちろんですが、水分を含む食材を食べることで、水分補給にもなります。朝は忙しく、時間がとりにくいですが、熱中症予防のためにも朝ごはんは大切です。

『食の備え』を見直しましょう

9月1日は「防災の日」です。地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまったり、お店で商品が買えなくなったりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくことで安心です。最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。

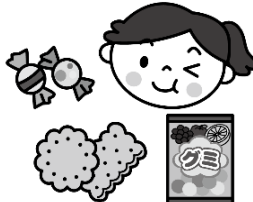


食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。



水は必需品！



1人1日3Lが目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



9月の献立から

・ 9日（水） 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行います。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。



・ 25日（金） 十五夜メニュー

9月25日は十五夜です。実は十五夜は毎月ありますが、一般的に十五夜は旧暦の8月15日のことを言います。昔から日本では、十五夜には季節の野菜や果物、お月見団子などをお供えし、美しい月を鑑賞しながら、農作物の収穫に感謝してきました。また、十五夜は里芋が収穫される時期に当たることから「芋名月」とも言います。給食では芋名月にちなみ、里芋を使った「いものこ汁」を作ります。

