

9月給食だより

令和5年9月1日
港区立高陵中学校

長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。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、不調が起きやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりとお眠ることができ、生活リズムが整います。



不老長寿を願う 重陽の節句

現代ではあまりなじみのない行事ですが、9月9日は五節句(五節供)の一つ「重陽の節句」です。旧暦の9月9日は、現在の暦では10月中旬ごろに当たり、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。菊の強い香りで邪気(病気や災難など)を払い、長寿を祈る風習があります。



菊料理

菊花酒

★9月7日(木)の給食

重陽の節句にちなんで、菊花シュウマイと菊花入りりんごゼリーを出します。菊花入りりんごゼリーには、本物の食用の菊の花びらが入っています。



★9月29日(金)の給食

十五夜にちなんで、里芋のすまし汁を出します。すまし汁には、お供え物の里芋の他に、うさぎのマークが入ったかまぼこも入っています。



秋の風物詩 お月見

秋の行事の一つに「お月見」があります。十五夜(旧暦8月15日)に、農作物の収穫を祝って月見団子や里いもなどをお供えし、月を眺めるもので、平安時代に中国から伝わった風習がもとになっています。現在の暦では、十五夜の日は毎年変わり、今年は9月29日です。月見団子は、満月に見立てた丸い形の所が多いですが、地域によってさまざまです。



地域によって違う? 月見団子

関西地方

里いものような形で、あんこを巻き付けてある。



愛知県名古屋市

里いものような形で、ピンク・白・茶の3色。



静岡県中部地方

へそのように真ん中がくぼんだ形で、「へそもち」の名で親しまれる。



商店街コラボメニュー! 第一弾



9月21日(木)

店名:カルナバル(芝地区にあるオリジナル料理のお店)

コラボメニュー名:特製スペアリブ風

ふんわりと柔らかくて香ばしいスペアリブにお肉の煮汁から作った濃厚なソースがかかっています。肉を柔らかく仕上げるためにコーラを使用(給食では炭酸水)するなどの工夫をしています。お店の常連客の子供たちに人気のある料理です。



「もしもの時」に備えましょう

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分(家族)の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分~1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。



家庭で備えておきたいもの



水

調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。



食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。



カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。



備える



甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちや和らげてくれる効果もあります。

