令和5年9年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、夜もぐっすりと眠ることができ、生活リズ ムが整います。

Cuni

不老長寿を願う

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。



★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 活

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

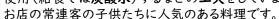


9月21日(木)

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。





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

調理に使う水も含水 め、1人1 日30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。

ᇚ 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 I 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 ちを和らげてくれる効果も あります。



