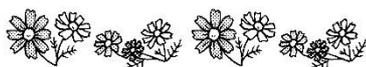


# 給食だより 9月

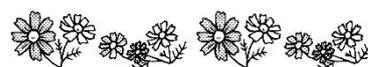
令和6年 9月2日  
港区立青山中学校  
校長 中田 和直  
栄養士 森 祐子



夏休みが終わり、2学期が始まりました。9月3日からは3年生の修学旅行があります。それに合わせて、2学期の給食は、シンガポール料理から始まります。これからの季節は、「食欲の秋」と言われるように、おいしい野菜、果物、魚がたくさんあります。食欲の高まる季節ですが、夏バテから、体調を崩す心配もあります。栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとるようにして、体調管理に気をつけましょう。



## 9月の行事食・郷土料理



### 2日(月) 世界の料理：シンガポール

3年生の修学旅行に合わせて、シンガポール料理を作ります。海南チキンライスは、中国からの移民によって伝えられた料理で、シンガポールの名物料理です。東南アジアには、それぞれの国に独自に進化したチキンライスがあり、専門店や屋台で食べることの出来る日常食の一つです。

### 9日(月) 重陽の節句

9月9日は、五節句の一つの重陽の節句です。五節句は、奇数が重なるのをお祝いしたのが始まりです。その中で、奇数の中で一番大きい9が重なることから、「重陽」と呼ばれます。このころは、菊の季節なので、「菊の節句」とも呼ばれ、この日は栗を食べる習慣もあったようです。

給食では、栗の入った吹き寄せご飯、菊の形をしたかまぼこが入ったすまし汁を作ります。

### 12日(木) 郷土料理：福岡県

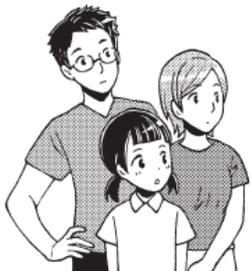
筑前とは、福岡県筑前地方のことです。そこで出来た煮物なので、この名前がつけました。また筑前煮は、「がめ煮」とも呼ばれています。

### 17日(火) 中秋の名月

中秋の名月は、十五夜とも言われ、1年のうち、月が一番きれいに見える日です。この日は、収穫に感謝にして里芋や団子などをお供えして、すすきを飾り、月を眺めます。里芋をお供えすることから、「芋名月」とも呼ばれています。

9月1日は  
防災の日

## 日頃から備えよう水と食料



家族の人数  
×3日分

大地震などの災害が発生してから、水や電気、ガスなどのライフラインが復旧するまでに1週間以上かかるといわれています。また、災害が起こるとスーパーマーケットやコンビニで、食料品などを調達することは難しくなります。そのため、家族の人数分の水や食料を、最低でも3日から1週間分程度は備えておくことが大切です。

水 1人当たり1日3L×日数



※飲料水+調理用水

1人が1日に必要な水の量は3Lです。3日間では9L、1週間では21Lが必要です。例えば3人家族の場合は1週間に63L必要です。

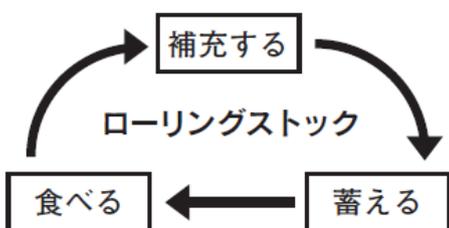
栄養バランスを考えよう

災害発生直後は、主食となるごはんやパンなどの炭水化物で空腹を満たしがちです。しかし、栄養のバランスが崩れると体調不良の原因にもなります。そうならないためにも、主菜になる魚や肉の缶詰、副菜になる野菜の缶詰や乾物などを用意しておきましょう。

災害時でも

主食 + 主菜 + 副菜

## いつもの食品をローリングストックしよう



ローリングストックとは、普段、食べていて日持ちがする食品を少し多めに買い置きして、賞味期限を考えて古いものから消費し、使った分を買い足していく方法です。こうすることで、家庭内に常時、食料品が備蓄されている状態になります。また、普段の買い物の範囲で行うことができるので、費用や時間の面でも効率的です。