

給食だより 9月

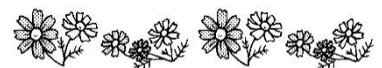
令和8年8月31日
港区立青山中学校
校長 佐々木希久子
栄養士 森 祐子



夏休みも終わり、2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続いていますが、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、魚があります。給食でも、季節の食材をたくさん使っていきます。「春は毒消しの苦味、夏は疲労回復の酸味、秋はエネルギーを蓄える甘味、冬は体を温める貯めの厚味」というように、食材の味わいに変化していくと言われています。おいしく栄養たっぷりの旬の食材を食べて、夏のつかれをとり、からだの調子を整えていきましょう。



9月の行事食・郷土料理



3日(木) 世界の料理の日：シンガポール

9月7日から11日まで、3年生のシンガポールへの修学旅行があります。それに合わせて、給食でも、シンガポール料理を提供します。海南チキンライス、屋台などで食べることができる日常食で、現地では、ゆでた鶏と、チキンスープで炊いたごはん、チリソースなどをかけて食べます。

9日(水) 重陽(ちょうよう)の節句

9月9日は、五節句のひとつの重陽の節句です。日本では昔から奇数が縁起のいい日とされてきました。その中でも一番大きな数字の9が重なる9月9日を「重陽」といって、お祝いをしていました。このころは、菊がきれいに咲く季節でもあったため、「菊の節句」とも呼ばれています。またこのころに出荷される、なすや栗を食べる習慣もあります。

15日(火) 郷土料理：北海道

ザンギは、北海道のから揚げのことで、濃いめのあじつけが特徴です。石狩汁は、鮭と野菜が入った味噌汁で、名前の通り、石狩地方の郷土料理です。石狩地方は江戸時代から、鮭漁がさかんに行われていたそうです。

25日(金) 中秋の名月

中秋の名月は、十五夜とも呼ばれて、1年のうちで月が一番きれいに見える日です。この日は、農作物の収穫に感謝して、里芋やお団子をお供えします。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 △▼△▼△▼△▼△▼△▼

食糧の備蓄は定期的に確認しましょう！！



9月1日は、防災の日です。災害が発生した時に、水道、ガス、電気などのライフラインが途絶えてから、復旧するまでには、最低でも3日はかかると言われています。そのためには、最低でも、3日間の非常食や水の備えが必要と言われています。非常食には、水・お米(α化米)、乾パン、ビスケット、チョコレートなどがあげられます。これらのものは、賞味期限が長いものが多いですが、何年ももつからと安心せずに普段の生活で消費しながら買い足すようにしましょう。また、災害時には、精神的に不安定になることもあります。普段食べているお菓子などがあるとよいでしょう。

最近では、災害時に向けた新しい商品もたくさん開発されているため、この機会に一度、探してみましょう。缶にまるごとパンが入ったものや、あたためずにおいしく食べられるカレー、アレルギー対応食品もあります。

また、備蓄品には使い切りのお皿や割り箸、スプーンとともにウェットティッシュやごみ袋も一緒にいれておくとうよいでしょう。