

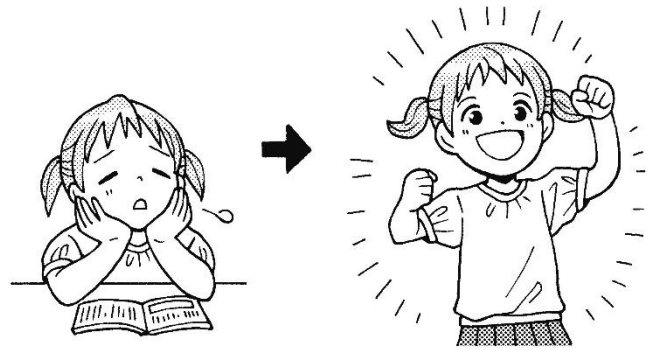
給食だより 9月

北区立西ヶ原小学校
校長 諸田 哲
栄養士 小河 春那
2025年9月 発行

まだまだ暑い日が続いていますが、朝晩には少しずつ涼しさを感じられるようになってきました。長かった夏休みが終わり、学校にも子供たちの元気な声が戻ってきました。夏の疲れが出やすいこの時期、給食では、体調を整えるバランスの良い献立作りを心がけています。

9月1日は「防災の日」です。ご家庭でもこの機会に備蓄品や避難経路などを見直してみたいはいかがでしょうか。

夏の疲れが残っていませんか？



9月になりましたが、まだまだ暑い日が続き、夏の疲れが残っているようすの子どもたちも見られます。夏の疲れを解消するには、疲労の回復や予防に欠かせないビタミンB₁やB₂を食事で補うようにします。そのほかにも、栄養バランスのよい食事をしっかりと、元気を取り戻しましょう。

9月1日は 非常食について考えよう！



9月1日は、防災の日です。いつ起こるかわからない災害に備えて、備蓄について家族で話し合しましょう。災害時は、過去の経験から、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流が止まり、食品が店頭で並ぶまで1週間以上時間を要する、といったことが想定されます。家族の人数分の食品を、3日～1週間分程度、備蓄するのが望ましいです。家族それぞれで自分の好みに合った非常食を揃えておきましょう。精神的に緊張感を覚えやすい災害発生時にも、食事が癒しを与えてくれます。

非常食を食べる日をつくろう！

非常食を月に1回程度、消費する習慣をつけると、賞味期限が切れてしまうことを防げます。また、非常食をあらかじめ食べておくことで、実際の味や、食べる際に必要なものもわかります。

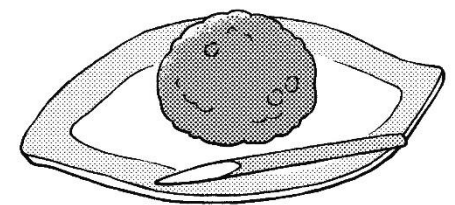


～今月の給食紹介～

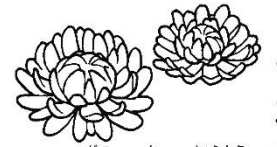
- 献立表の☆のマークがついているメニューはリクエスト献立です。七夕給食の「星に願いをゼリー」で当たった児童のリクエストを叶えていきます。9月～11月にかけて登場しますので楽しみにしてください。
- 重陽の節句献立：9月9日
菊の節句とも言われているので、菊の花をすまし汁に入れました。邪気を払い無病息災や長寿を願います。

秋の彼岸に供える

おはぎ



彼岸に供える「もち」のことを、彼岸では「ぼたもち」、秋の彼岸では「おはぎ」といいます。春は牡丹の花が、秋は秋の花が咲くことから、その花ばなに見立てて「ぼたもち」、「おはぎ」と呼んでいるそうです。



重陽の節句

9月9日は重陽の節句で、五節句のうちの一つです。古代中国では、「九」が重なるとてもめでたい日、縁起のよい日とされていました。日本に伝わると、平安時代には、宮中の儀式にも取り入れられるようになりました。

重陽の節句は、菊の節句ともいわれ、長生きを願います。重陽の節句に、菊のあえ物を食べてみてはいかがでしょうか。

