

9月 給食だより

令和8年9月1日 北区立赤羽岩淵中学校

9月の給食目標

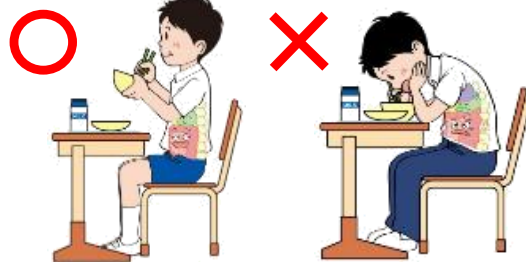
規則正しい食生活について考えよう

食事時の姿勢に気をつけましょう

食事をしている時の姿勢、意識していますか？毎日の姿勢は、習慣化し、無意識のうちにその姿勢になってしまいます。

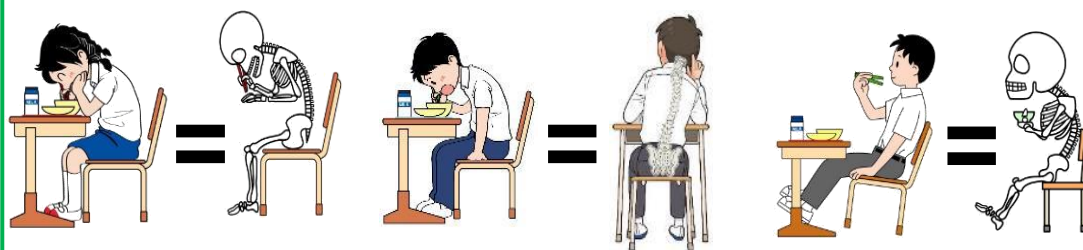
悪い姿勢は『楽』です。それは、体の骨や靱帯などに体を預けてしまうため、本来姿勢を正すために必要な筋肉を使わなくていいからです。

『楽』な姿勢を続けていると、姿勢を保つための筋肉が弱くなり、骨や内臓にも負担がかかります。また、意外と食事の時の姿勢は人に見られています。美しい姿勢を心がけましょう。



右側の姿勢では内臓が圧迫されています。
左側の姿勢になるように意識しましょう。

体に負担がかかる姿勢



ひじをついて食べたり、利き手と反対の手が下に落ちて食べている様子。
背中が丸まるので、内臓圧迫のほか、首と背中に負担がかかります。
また、左右のバランスが崩れて、背骨が曲がっているのがわかります。

椅子に寄りかかって食べている様子。
背中と腰の骨に負担がかかります。



長年同じ姿勢をしていることで、腰痛や、椎間板ヘルニアの一因にもなります。
体を支える腹筋と背筋をつけることが大切です。

9月の食の行事



ちょうよう せっき
重陽の節句

日本では、毎日を無事に過ごすことを願う行事として、江戸時代に五節句が制定されました。

【五節句】

人日(七草)の節句(1月7日)
上巳(桃)の節句(3月3日)
端午(菖蒲)の節句(5月5日)
七夕(笹)の節句(7月7日)
重陽(菊)の節句(9月9日)

重陽の節句は、菊に長寿を願う日です。陽(奇数)の中でも一番大きな数字が重なるため、9月9日は『重陽』といいます。奈良時代から、宮中などで菊を鑑賞する宴が行われてきました。給食は、食用菊を使用した『ちらし寿司』です。



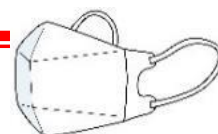
お月見

秋は1年のうちで『最も月がきれいな季節』と言われています。特に旧暦の8月15日(現代では9月中旬～10月上旬の間の満月の日)を、『十五夜』といって、月をながめる風習があります。

この日はすすきや月見だんご、里芋などを月にお供えします。ちょうどこの頃は米や芋などたくさんの作物が収穫の時期を迎えます。そのため、収穫の感謝の気持ちもこめて、旬の作物をお供えしてお祝いをしてきました。十五夜は、旬の里芋をお供えすることから、『芋名月』とも言われています。

今年の十五夜は9月25日です。『月見汁』を作ります。白玉団子に南瓜を混ぜて黄色く着色した団子を、月に見立てたすまし汁です。

【お願い】・・・白衣忘れ、マスク忘れがないか、確認をお願いします。



給食当番の白衣は、週替わりで共有して使用しています。白衣を忘れてしまうと、次の給食当番の白衣がありません。忘れずにお持ちください。また、洗濯の際は、柔軟剤の使用を控えていただきますと、大変助かります。

給食当番は、口や鼻からの飛沫を防ぐために、マスク着用としています。マスクのご用意をお願いします。マスク忘れが多く、困っております。よろしくお願いします。髪の毛の長い生徒は髪ゴムを忘れずに持ってきてましょう。