

給食だより 9月

令和6年9月2日
文京区立第九中学校
校長 窪 宏孝

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。また、近年では地震や豪雨などの自然災害も多く発生しています。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。

ローリングストックのポイント

備える

水	食料品	その他
 <ul style="list-style-type: none">★調理に使う水も含め1人1日3L以上必要。	 <ul style="list-style-type: none">★食べ慣れているもの。★保存性の高いもの。★簡単な調理で食べられるもの。	 <ul style="list-style-type: none">★ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。★カセットコンロ・ボンベ。

※最低3日間、できれば1週間分の水や食料品を備蓄するとよいとされています。
※甘いものやお菓子などは、不安な気持ちを和らげる効果があります。必要に応じて準備しておくで安心です。

買う・買い足す

★家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
★使った分を買い足す。

食べる・使う

★賞味期限が切れる前に消費する。
★古いものから使う。

9月の行事食～重陽の節句と十五夜～

9月の給食では、行事食として「重陽の節句献立」と「十五夜献立」を予定しています。

★重陽の節句

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。給食では菊の花を使用し、すまし汁を作ります。



★十五夜

旧暦8月15日は十五夜です。「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。今年の十五夜は9月17日です。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里芋をお供えしたり、里芋料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里芋の形のものなど、さまざまな種類があります。給食では里芋ご飯とみたらしをかけたお月見団子を作ります。



今年度は9日と17日に給食がない学年があるため、一足早く6日に重陽の節句献立を、13日に十五夜献立を実施します。

- 今年度は、期末考査・中間考査・学年末考査の最終日に、給食を実施します。
- 9月は、中間考査1日目（26日）のみ、ご家庭で昼食のご準備をお願いします。