

9月 給食たより

令和 7年 9月 1日
大田区立松仙小学校
校長 早見 泰一



9月の給食

4日(木)…松仙小学校の開校記念日。72周年のお祝い給食を作ります。

9日(火)…重陽(ちょうよう)の節句。五節句の1つで、菊の節句ともよばれます。菊酒を飲んだり、栗ごはんやなす料理を食べたりして、無病息災を願います。給食では、栗ごはんやなすのみそ炒め、食用菊を入れたすまし汁を作ります。

16日(火)…鳥取県の郷土料理である、どんどろけめしを作ります。また、鳥取県の名産品である、梨やらっきょう、白ねぎを使います。

18日(木)…愛媛県の郷土料理である、いもたきや麦みそを使用したみそ汁を作ります。

23日(火)…秋分の日。秋分の日を中日として、前後3日間を合わせた7日間を彼岸といいます。

彼岸には先祖を供養し、ぼたもちやおはぎ、季節の果物などをお供えする習慣があります。

給食では、24日(水)の献立に、さつまいもやさんまなどの旬の食材を取りいれました。

生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

規則正しく食事をする



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムがつくりやすくなります。

日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的にすごすと、夜によく眠ることができます。

9月1日は防災の日
もしもの時のために
備蓄しよう



大きな災害が起こると、長い間食品が手に入らないことがあります。食品や水は最低3日～1週間分の備蓄が望ましいといわれています。栄養バランスや家族の好みも考えながら、魚介や肉の缶詰、日持ちするいもや野菜なども備蓄しておきます。食品以外にカセットこんろやビニール袋、ラップフィルムなどがあると便利です。

災害に備える

備蓄に便利な
アルファ化米



アルファ化米は、水や湯を入れるだけで食べられて、レトルト食品にくらべて軽いのが特長です。登山などの携帯食や、災害時の非常食として、とても便利です。食料の備蓄は、普段から多めに買っておき、賞味期限を考えながら計画的に消費して、その分を補充すると、いざという時に賞味期限が切れていた！ということがなくなります。

