

令和元年8月26日
新宿区立西新宿中学校

夏休みが終わり、2学期が始まりました。充実した時間を過ごすことができましたでしょうか？

休み明けは、朝起きられなかったり、なんとなく体がだるかったり、食欲がわかなくなったりと、体の不調を感じる人がいるかもしれません。これは、生活リズムの乱れや、夏の疲れが主な原因です。

体調を整えるには、朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ご飯をしっかり食べることが大切です。夜更かしをせず、早めに寝るように心がけてみましょう。

8・9月の給食から

伊那市からしめじの無償提供を受けます

新宿区と友好都市である長野県伊那市。

今回、伊那市の農作物を無償提供していただくことになりました。
新鮮なしめじを「きのこピザトースト」に使用します。(9月26日)



9月の行事食

○9日：重陽の節句献立

中国では奇数は縁起の良い陽の数とされ、陽の日の一番大きい数である9の重なる日を「重陽の節句」と言います。この日は悪いものを払う力があると言われる菊の花を食事に取り入れて、長寿健康をお祈りする風習があります。給食では「菊花ご飯」を紹介します。

○12日:敬老の日献立(敬老の日は16日です)

日本人の長寿の理由の一つに「日本型食生活」が挙げられます。

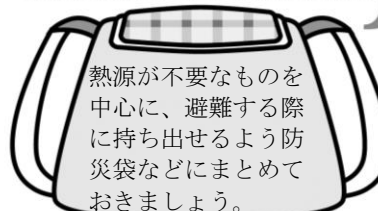
日本人は米を主食に、野菜・芋類・魚介・海草類などを組み合わせた食事をしてきました。給食では「まごわやさしい」献立を紹介します。詳しくは献立表をご覧ください。

がつ ついたち
9月1日
ぼう さい ひ
防災の日



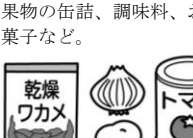
ひとり にち ぶん しょく ひん れい
1人1日分の食品例

※参考資料：兵庫県作成「災害時の食に備える」



び ちく しょく りょう ひん れい
備蓄食料品例

★日ごろから日持ちのする食品を買い置きするようにし、使ったらその都度買い足すようにすると無駄がありません。

★水みづ 飲料水として1人当たり1日1ℓ、調理などに使う水を含めて3ℓ程度備えておきましょう。 	★主食しゅ しよく (エネルギー源になるもの) 精米・無洗米、レトルトのご飯・おかゆ、アルファ米、小麦粉、もち、乾めん、即席めん・カップめん、パン、乾パンなど。 	★主菜しゅ さい (たんぱく質源になるもの) 肉・魚・大豆などの缶詰、カレーなどのレトルト食品、乾物(煮干し、カツオ節、桜エビなど)、ロングライフ牛乳など。 	★副菜・その他ふく さい た 野菜・果物の缶詰やジュース、乾物(切り干し大根、ひじき、わかめ、きのこなど)、日持ちのする野菜や果物類、即席の汁物、果物の缶詰、調味料、お菓子など。 
--	---	---	--

★電気・ガス・水道が使えないことを想定し、カセットコンロなどの熱源と燃料、鍋、ラップ、アルミホイル、ビニール袋、使い捨て手袋、除菌スプレーなども備えておく心安心です。



★高齢者、乳幼児、食物アレルギーのある人、食事療養が必要な人がいる場合など、家族の状況に合わせて、食品を備えておきましょう。

