



給食だより

令和4年8月31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、夏の疲れが原因の一つかもしれません。

体調を整えるには、朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ご飯をしっかりと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。

9月の行事食

○8日：十五夜(中秋の名月)献立(十五夜は10日です)

中秋の名月とは、旧暦8月15日の十五夜にお月見をするならわしです。昔の日本では、月の満ち欠けと太陽の動きを基に作られた太陰太陽暦という暦を作り、農業や暮らしに役立てていました。別名「芋名月」とも呼ばれます。給食では「里芋ご飯」と「お月見団子」を紹介します。

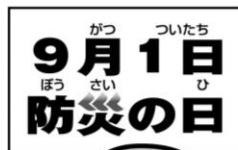
○9日：重陽の節句献立

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。

○16日：敬老の日献立(敬老の日は19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・海藻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。「まごわやさしい」とは、健康に良いけれど不足しがちな食材から一文字ずつとり、それぞれ豆(大豆製品)、ごま(種実類)、わかめ(海藻類)、野菜、魚、しいたけ(きのこ類)、いも(いも類)を指します。これらを使用した献立を紹介します。

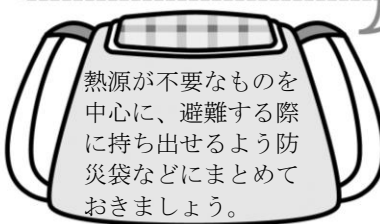
★伊那市農産物提供事業 今月も新宿区の友好連携都市である長野県伊那市の農産物を提供します。今月7日から30日の間に使用する米は、全て伊那市産の米です。その他食材については献立表をご確認ください。また、例年行われている伊那市農産物の無償提供は、今年度も実施予定です。9月は新鮮でおいしい梨が届く予定です。



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」



熱源が不要なものを中心に、避難する際に持ち出せるよう防災袋などにまとめておきましょう。



食の備えは万全ですか？



地震や台風などによる大規模災害が起きたときに備え、最低3日分、できれば1週間分程度の食料品を備蓄しておくことで安心です。9月1日の防災の日に合わせて、家庭での備蓄品を見直すとともに、災害時を想定して、非常食や防災食を実際に作って食べる体験をしてみたいはいかがでしょうか。

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	★主食 (エネルギー源になるもの)	★主菜 (たんぱく質源になるもの)	★副菜・その他
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。	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。	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。	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ことで安心です。



★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。

