



給食だより

令和7年8月
新宿区立新宿西戸山中学校

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
なかったりと、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である可能性があります。

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。

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、陽の日が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「菊花ちらし寿司」を紹介しします。

○12日:敬老の日(15日)献立

敬老の日は、国民の祝日として1966年(昭和41年)に設けられ、「長年社会に貢献してきた老人を敬愛し、長寿を祝い、老人福祉への関心を深める」ことを趣旨としています。この日は日本の伝統的な食材の頭文字を合わせた「まごわやさしい※」献立を紹介します。

※「ま」はまめ類、「ご」はごまなどの種実類、「わ」はわかめなどの海藻類、「や」は野菜、「さ」は魚などの魚介類、「し」はしいたけなどのきのこ類、「い」はいも類

○22日：秋のお彼岸献立(20日～26日)

お彼岸は春と秋、年2回あります。春は生物を慈しみ、秋は先祖を敬う日として3月の「春分の日」、9月の「秋分の日」として国民の休日に定められ、その祝日の前後3日間を合わせた7日間を「彼岸」と言います。彼岸にはおはぎ(ぼたもち)をお供えして、生物やご先祖様を敬う風習があります。ちなみに、春の彼岸は「ぼたもち」、秋の彼岸は「おはぎ」をお供えしますが、実はどちらも同じものです。春は「ぼたん」秋は「はぎ」の花に見立て、自然に感謝するお供え物として受け継がれています。22日の給食では「おはぎ」を提供します。

○25日:郷土料理(兵庫県)

2つの海(日本海と瀬戸内海)、5つの地域(摂津、播磨、但馬、丹波、淡路)の異なる自然・風土に育まれた食文化をもつ兵庫県の郷土料理を紹介します。

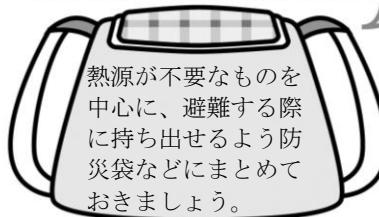


食しょくの備そなえは万ばん全ぜんですか？



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。

※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 ★水	主食 ★主食 (エネルギー源になるもの)	主菜 ★主菜 (たんぱく質源になるもの)	副菜・その他 ★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。

