



9月

給食だより

令和8年9月
新宿区立新宿西戸山中学校

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」を紹介します。

○18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。

○24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。

○28日：郷土料理(長崎県)

半島と岬が多い長崎県。湾と入り江が複雑に入り組み、山岳や丘陵地が多くなっているのが特徴です。海の幸と山の幸の両方の食材に恵まれているのは、こうした地形・地勢が大きく影響しています。

●浦上そばろ...1500年後半、浦上地区でキリスト教を布教していたポルトガル人宣教師が、当時肉を食べる習慣がなかった信徒たちに「健康にいい食べ物」として豚肉を食べさせようと作られたのがはじまりと言われています。

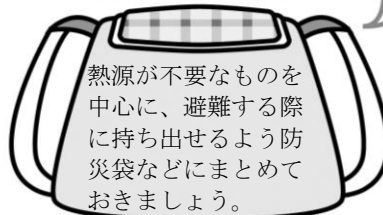
●ヒカド...1600年代の初期から長崎に伝わる郷土料理。かつて長崎にいたポルトガル人の宣教師はよくシチューを食べており、のちに地域で採れる食材を使った独自の作り方が出来上がりました。「ヒカド」という名称は、ポルトガル語で「肉などを細かく刻む」という意味。長崎ならではの国際交流の歴史の中から生まれた、文化的な一品です。

9月1日
防災の日



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」



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。

