



新宿区立牛込第一中学校

校長 畔柳徹朗
栄養士 草場孝子

新学期が始まりました。9月は、秋分の日を境に夜が次第に長くなり、少しずつ秋らしい気候になっていきます。とはいえ、しばらくは残暑が厳しい日々が続きます。食事、勉強、運動、睡眠などの生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。

10日(火)*重陽の節句献立

今月の給食より

昔、中国では縁起のよい陽数（奇数）の最大数が2つ重なる9月9日を、重陽の節句と呼びました。この日は、菊酒を飲み薬ご飯を食べて邪気を払い、長寿を願いました。菊が不老長寿を意味することから、別名「菊の節句」ともいわれます。日本にも平安時代の初めに伝わりました。給食では、五目ずしに、食べられる菊を飾った「菊花寿司」を提供いたします。



17日(火)*十五夜献立

17日は、十五夜です。お月見には十五夜と十三夜があり、その日にちは、毎年変わります。十五夜は「中秋の名月」や「芋名月」ともいわれ、1年で最も月が美しく輝く日とされています。この日には、月見団子をお供えし、秋の収穫のお祝いを行います。給食でも、黒みつをかけた手作りのお団子を作ります。楽しみにしてください。



19(木)*お彼岸献立



お彼岸は春と秋、年2回あります。春は3月の「春分の日」、秋は「秋分の日」として国民の休日に定められ、その前後3日間を合わせた7日間を「彼岸」といいます。お彼岸には「ぼたもち」や「おはぎ」を先祖にお供えしますが、どちらも同じものです。春には牡丹の花に合わせ「ぼたもち」秋には萩の花に合わせ「おはぎ」と呼ばれます。

27日(金)*郷土料理・東京

「深川めし」は、東京都の郷土料理です。深川とは、江東区の地域の名前です。この地域は、埋め立てをした土地で、昔は海でした。その海で、あさりや牡蠣などの貝がたくさんとれました。そこで深川の漁師たちが、漁の合間にさっと食べられるように考えたのが「深川めし」です。当時は、あさりと葱と一緒に煮込んで、ご飯にかけて食べられるようにしたお茶づけのような料理でした。しかし後に漁師さんがお弁当に持っていけるようにと炊き込みご飯にアレンジされたようです。



9月1日は



もしもの時の備えを見直してみましょう

1923年9月1日に関東大震災がありました。関東地方に大きな被害を及ぼし、死者・行方不明者は10万5000人余りになりました。ひとたび大きな災害が起こると、水や食料品が手に入りにくくなりますので、日ごろから少し多めに買い置きし、使いながら備える「ローリングストック」を実践しましょう。非常時、気分の落ち込んでいる時に初めて食べるものは、食べづらくなります。食べ慣れているものを非常食として選びましょう。水は、1人1日3Lは必要です。3日分くらい備えておきたいです。

ローリングストック法

