



新宿区立牛込第一中学校  
 令和7年8月25日  
 校長 畔柳 徹朗  
 栄養士 田中亚希子

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。

こんげつ きゅうしょく  
**今月の給食よ!**

9日(火) \* 「重陽の節句」献立

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、菊酒を飲み栗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。食用菊は、漢方や生薬として古くから食されており、眼精疲労の改善、解毒作用・ニキビや肌荒れの改善、抗酸化作用などの効用があります。



17日(水) \* 「給食試食会」

17日は「給食試食会」の予定です。牛込一中の全校一斉給食を生徒と一緒に体験していただきます。

当日の献立は、東京野菜手作りパン(八丈島のあしたばの粉末を練り込んだパン生地に江戸川区の小松菜としらす干しをオリーブオイルで和えて乗せて焼いた手作りパン)、イタリア風サラダ、鉄分たっぷりあさりのトマトシチュー、新宿区と友好提携をしている長野県伊那市のりんごジュースを使用した、りんごゼリーを提供いたします。

19日(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。春は牡丹の花に合わせ「ぼたもち」、秋は萩の花に合わせ「おはぎ」と呼ばれています。

9月1日は



もしもの時の備えを  
 みなお  
 見直してみましょ

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。食べ慣れていない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ましょう。

ローリングストック法

