



新宿区立牛込第一中学校

校長 畔柳 徹朗

栄養士 阿部 郁子

いよいよ2学期が始まります。夏の疲れを早くとるためにも、バランスのよい食事を心がけ、夜は早めに休んで睡眠をしっかりとるようにしましょう。

今日の給食より

9日(水)*重陽の節句献立

中国では、奇数は縁起の良い「陽の日」とされ、奇数の重なる9月9日を「重陽の節句」としてお祝いしています。また、日本では旧暦の9月9日は菊の花が見頃を迎えることから、菊の花を楽しむ行事ともされています。菊は邪気を払う力があるとされており無病息災を願って、給食でもすまし汁に菊の花を入れて提供します。



24日(木)*お彼岸献立

お彼岸とは、春の「春分の日」と、秋の「秋分の日」の前後3日間を合わせた期間のことをいいます。この時期は「ぼたもち」や「おはぎ」をお供えして、ご先祖様に感謝する日とされています。どちらも、もち米をあんこ等で包んだ和菓子のことですが、春に咲く牡丹の花と、秋に咲く萩の花に由来して呼び名が変わるとされています。給食では、もち米とあんこで作った「おはぎ」を提供します。



25日(金)*十五夜献立

9月25日は十五夜です。十五夜とは、1年で最も美しいとされている中秋の名月を鑑賞しながら、作物の収穫などに感謝する行事です。また、米の収穫への感謝や豊作祈願を込めて、丸い月に見立てた「月見団子」をお供えしたりします。給食では、かぼちゃを練りこんだ黄色いお団子を作り、きな粉をまぶした「お月見団子」を提供します。



29日(火)*京都料理献立 給食試食会

3年生の修学旅行先にちなみ、この日は京都料理です。京都では「西京みそ」という、米麴が多い甘めの白みそに魚を漬けてこんで焼く「西京焼き」が有名です。また関西地方では、食材を煮汁で加熱し、味を染み込ませた調理法を「炊く」といい、炊いた料理を「炊いたん」と呼びます。京都は抹茶の生産地としても知られています。そのため抹茶を使ったいろいろなスイーツがあります。給食では抹茶、牛乳、豆乳等を入れて作った「抹茶ミルクゼリー」を提供します。

9月1日は



もしもの時の備えを見直してみよう

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。水は、1人1日3Lは必要といわれています。3日分くらい備えておくといよいです。

ローリングストック法

