

# 給食だより



令和4年  
9月号

毎月19日は食育の日

流山市立おおたかの森小中学校

2学期が始まりました。暑かった夏も終わり、朝夕は涼しくなってきました。休み明けであることや昼と夜の気温差から、体調を崩しやすくなります。夏に乱れた生活リズムを見直したり、バランスのとれた食事など、できることから取り組んでいきましょう。

## 防災の日(9月1日)

9月1日は防災の日です。災害時のために食品の家庭備蓄について考えてみましょう。災害が起きてから、水や電気などが使えるようになるまで、1週間以上かかる場合が多いので、最低3日分～1週間分×人数分の食品が必要だといわれています。

### ◎1週間に必要な食べ物などの例 (大人2人の場合)

#### 必要なもの

- 水 2L×6本×4箱  
※1人1日およそ3L程度(飲料水+調理水)
- カセットボンベ×12本  
※1人1週間およそ6本程度



#### 主食

- 米 2kg×2袋
- カップ麺類×8個
- パックご飯×8個



#### 主菜

- レトルト食品×21個(牛丼の素、カレー等)
- 缶詰×21缶



#### 副菜、その他

- 日持ちする野菜類(玉ねぎ、じゃがいも等)
- 調味料(砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等)
- インスタントみそ汁や即席スープ
- 野菜ジュース、果物ジュース等
- 梅干し、のり、乾燥わかめ等



☆児童・生徒の皆さんも読んでくださいね

## 重陽の節句(菊の節句)

この世の全てのものは「陰(暗いもの)」と「陽(明るいもの)」でできているという考えがあります。そして1・3・5・7・9は「陽」を表す、縁起がいい数字だと考えられました。9が重なった9月9日は「陽」が「重」になった日、つまり「重陽」といわれるようになりました。しかし、あまりにも縁起がよすぎるので、不吉だ、という考えもあり、お祝いではなく、厄払いの意味が強く、古くから薬草として使われてきた「菊」を使って、不老長寿や繁栄を願っていました。



### ◎重陽の節句と食べもの

- 栗 重陽の節句は作物の収穫時期と重なるため、庶民の間では「栗の節句」として「栗ごはん」を食べて祝っていました。
- なす 秋になると味がおいしくなるといわれる秋なすも、重陽の節句ではよく使われます。
- 食用菊 「菊の節句」と呼ばれるように、重陽の節句では菊の存在は欠かせません。食用菊をサラダやおひたし、お吸い物などに使います。

## 十五夜(9月10日)

十五夜は、1年のなかで1番きれいな満月が見える日のことです。日本では、お団子やお餅、ススキや里芋などをお供えして、お月様を眺めることを「お月見」といいます。ちなみに「お供え」というのは、神様に捧げることで、「神様もどうぞお食べになってくださいね」というような意味です。

たくさんのおいしい食べものが食べられることへの「ありがとう」の気持ちと、これからもおいしい食べものが食べられますようにという「願い」を込めてお月見をしてみましょう。



## 新型コロナウイルスの感染状況による給食の提供について

新型コロナウイルスの感染状況により、調理従事者の出勤人数が減った場合、献立の一部が提供できないことがあります。その際には別途スキットメールにて連絡いたしますので、予めご了承ください。