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」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っては、調理従事者の出勤人数が減り、献立の一部が減ることがあります。その際には別途メールにてご連絡いたしますので、ご了承ください。