

9月 食育たより

令和8年9月
東松山市学校給食センター 佐藤

夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりますね。楽しい夏休みを過ごすことができましたか？
夏休みに生活リズムが崩れてしまった人は、「早寝早起き朝ごはん」を合言葉に、学校生活のリズムを取り戻していきましょう！

生活リズムを大切に！

このような生活リズムになっていませんか？ 自分の生活を見直してみよう。



朝ごはんには、体温を上げて体を動かす状態にしたり、脳にエネルギーを送って勉強できる状態にしたり、学校生活を元気に過ごすためのパワーがたくさんあります。朝ごはんを食べる時間を確保するために、「早寝早起き朝ごはん」で過ごしましょう！



クイズ

右の写真は、夏が旬の野菜の花です。次の3つのうち、どの野菜の花でしょう？

①なす ②トマト ③ピーマン



今月の給食にも登場するよ！



日本は、地震や台風などの自然災害が多い国です。日頃から防災対策を行うよう心がけましょう！ 水や食料は最低3日間、できれば1週間分あるとよいとされています。備蓄をする時は、ローリングストックがおすすめです！

ローリングストックとは？

いつも買っているカップ麺や缶詰などを多めに買っておき、食べたら食べた分をまた買うことです。そうすることで、常に非常食が家にある状態になります。



9月9日

重陽の節句

「重陽の節句」はもともと中国の行事で、家族の健康や長生きを願い、お祝いの会を開いたことがもとになっているそうです。

中国では菊には厄除けの力があるとされていたため、重陽の節句は「菊の節句」ともいわれています。重陽の節句には菊を飾ったり、菊の花びらを酒に浮かべた「菊酒」を飲んだりする風習がありますよ。



毎月19日は食育の日



かごしまけんきょうどりょうり 鹿児島県郷土料理

毎月19日は国で定められた「食育の日」です。東松山市では、毎月19日前後に食育の日献立として「世界の料理」と「日本各地の郷土料理」を取り入れ、紹介しています。今月は、鹿児島県奄美地域の郷土料理「鶏飯」です。

ほぐした鶏肉、干しいたけ、錦糸卵、パパイヤの味噌漬けなどを、ごはんの上にのせ、鶏ガラスープをかけて食べます♪



9月25日(金)



十五夜

十五夜は、一年間で一番美しいといわれる「中秋の名月」を見ながら、秋に収穫する作物へ感謝をする行事です。月を見ることを「お月見」といいますが、お月見をするときは月見団子やススキをお供えます。本当であれば、ススキではなく稲穂をお供えたいのですが、稲刈り前のためススキをお供えようになったといわれています。25日の給食には、「お月見ハンバーグ」、「お月見すまし汁」、「お月見大福」が登場！ お楽しみに。