



給食だより



9月号

令和7年9月1日
足立区立伊興中学校

夏休みが終わり、今日から学校生活が再開します。朝ご飯をしっかりと食べ、元気に登校して学校のリズムを思い出していきましょう。まだ暑い日が続きそうですが、少しずつ秋の花が咲き、旬の魚や野菜・果物、さつまいもや栗など、おいしい秋の味覚が穫れ始めます。食卓から季節の移ろいを感じられると良いですね。

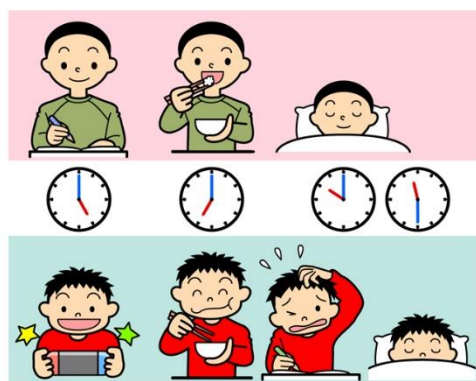


生活リズムを整えよう

休日は、○起床時間が遅くなり、食事の時間がずれて1日3食食べられない。

○活動時間が後ろ倒しになり、就寝時間が遅くなってしまう。

というように、生活リズムが乱れがち。起きる時間を決め、毎日規則正しく生活することで、リズムが整いやすくなります。



1日の過ごし方のポイント

1. 寝る前1時間はスマホ・ゲームを控えよう。
2. 朝は余裕をもって起き、朝ごはんをしっかりと食べよう。
3. 食事は1日3回、いつも決まった時間に食べよう。
4. 適度な運動を取り入れよう。

※座りっぱなしではなく、軽くストレッチすることも有効

季節の行事



～重陽の節句～



9月9日を「重陽の節句」といいます。

中国では、奇数は縁起の良い陽の日と考えられ、3月3日、7月7日など奇数が重なる日を幸多い日とされていました。中でも1番大きい陽の数である9が重なる9月9日を「重陽」と呼び、大切にされてきました。菊の花が咲く季節であることから、別名「菊の節句」といいます。古くから菊は不老長寿の薬効があると信じられており、酒の上に菊の花を浮かべて飲む菊酒を楽しみました。その他にも、菊の花を模した料理がふるまわれたり、菊の花を觀賞しながら俳句を詠んだり、貴族の行事として伝えられたものが、段々と庶民の間にも広がりました。

給食では、菊の花をすまし汁に入れて味わいます。



防災の日

9月1日は「防災の日」です。関東大震災が発生した日であるとともに、暦の上では二百十日に当たり、台風シーズンを迎える時期でもあり、また、昭和34（1959）年9月26日の「伊勢湾台風」によって、甚大な被害があったことを踏まえて、定められました。

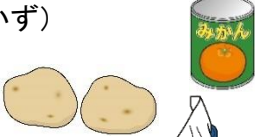
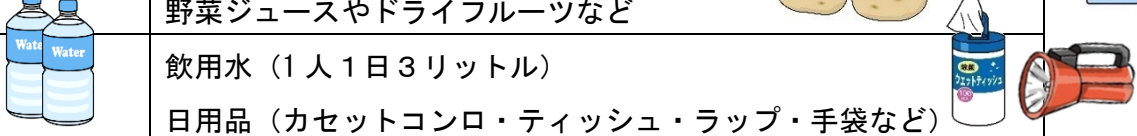
昨今の異常気象や地震の発生等、いつ、どのような自然災害が起きてもおかしくありません。「もしも」のときに備えが大切です。食料については、日頃から備蓄食やローリングストックを活用しましょう。

ローリングストックとは

普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法をローリングストックと言います。

ローリングストックのポイントは、日常生活で消費しながら備蓄することです。

食料等を一定量に保ちながら消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができます。

主食	米・パックごはん・アルファ化米 乾麺（パスタやうどん等）		
主菜	缶詰（魚の水煮や肉・うずら卵・豆などの缶詰） レトルト食品（カレーやパスタソース等）		
副菜・果物	缶詰（コーンやトマト等など野菜の水煮・おかず） じゃがいもや玉ねぎなど日持ちする野菜 野菜ジュースやドライフルーツなど		
必需品	飲用水（1人1日3リットル） 日用品（カセットコンロ・ティッシュ・ラップ・手袋など）		

リクエスト給食

6月実施の《もりもり給食ウィーク》で表彰されたクラスは以下のクラスです。

最優秀クラスは **主食・主菜・副菜・デザート** 全ての料理がリクエストできます。

その他のクラスは主食・主菜のどちらかを選びました。

3年4組 えびクリームライス・揚げじゃがサラダ・サイダーゼリー

（主菜 鶏の唐揚げは10月に実施予定）

2年4組 きな粉揚げパン

1年6組 ココア揚げパン

7 組 豚 丼



リクエスト献立には、献立予定表に王冠のマークとリクエストのクラスが書かれています。栄養価や食事のバランスを考えて献立の組み合わせができないものに関しては、別の日の献立に加える場合があります。9・10月の献立に登場するので、楽しみにしてください。