

(家庭数)

9月給食だより

市川市立若宮小学校

休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調がおこりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりとお眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。

ローリングストックのポイント

<p>水</p> <p>● 1人1日3リットル × 3日以上必要。</p>	<p>食料品</p> <p>● 食べ慣れているもの。 ● 保存性の高いもの。 ● 調理不要で食べられるもの。</p>	<p>その他</p> <p>● ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。 ● カセットコンロ・ボンベ。</p>
--	---	--

買う・買い足す

● 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
● 使った分を買い足す。

食べる・使う

● 賞味期限が切れる前に消費する。
● 古いものから使う。

不老長寿を願う 重陽の節句

現代ではあまりなじみのない行事ですが、9月9日は五節句(五節供)の一つ「重陽の節句」です。旧暦の9月9日は、現在の暦では10月中旬ごろに当たり、ちょうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。菊の強い香りで邪気(病気や災難など)を払い、長寿を祈る風習があります。



お月見を楽しんでみませんか?

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。



2024年の十五夜は9月17日です。

今月の給食について

9日(月)重陽の節句(9/9)

9月9日は重陽の節句です。菊の季節でもあることから、菊の節句とも呼ばれます。給食では菊の花びらを使った「菊花和え」を提供します。

17日(火)十五夜(9/17)

十五夜は秋の収穫を祝い、月見をする行事です。十五夜の月は一年の中でとても美しいとされています。給食では「お月見団子」を提供します。

20日(金)秋分の日(9/22)

9月22日は秋分の日です。秋分の日を含めた前後三日間をお彼岸といいます。お彼岸は祖先を敬う行事で、春と秋の2回あります。春のお彼岸は牡丹の花にかけて「ぼたもち」を、秋のお彼岸は萩の花にかけて「おはぎ」を食べることが多いです。給食では「手作りおはぎ」を提供します。

