



9月 ぱくぱく通信

令和6年9月2日
墨田区立第二寺島小学校
給食だより No.6
校長 由良 隆
栄養士 宮崎 愛弓

楽しかった夏休みが終わり、今日からまた学校生活が始まりました。夏休み中、つい生活習慣がくずれてしまった人はいませんか？生活習慣が整っていないとつかれやすかったりねむかったりイライラしてしまったりします。規則正しい生活習慣で、9月からも元気に過ごしましょう！

9月1日は、
防災の日

9月1日は防災の日でした。大きな災害が起きた時には、電気やガス、水道も止まり、食べ物も手に入りにくくなります。この機会に、非常食や備蓄品をチェックしてみましょう！

備蓄品リスト

家族の人数×最低3日～1週間分を備えておくことで安心です。

水 1人あたり1日3リットル

飲み水だけでなく料理にも使います。4人家族なら約36リットルです。

主食(エネルギーになる)

米、レトルトごはん、アルファ化米、もち、乾めん、即席めん、乾パン、シリアルなど

たんぱく質源になるもの

魚や肉、豆の缶づめ、ロングライフ牛乳、フリーズドライ食品、レトルト食品など

副菜になるもの

たまねぎなど長持ちする野菜、インスタントみそ汁、スープ、野菜の缶づめ、乾燥わかめ、乾物など

くだもの

りんご、かんきつ類などくだもの缶づめ、ドライフルーツ、ジュースなど

その他

調味料、離乳食、赤ちゃん用ミルク、ストレスを減らすための好きなおかし

必要な備品

使い捨ての食器や手袋、ウェットティッシュ、アルミホイル、ラップ、ポリ袋、カセットコンロなど

かんたん備蓄！ローリングストック法

多めに買う→備蓄→食べる
→買い足す→備蓄→…をくり返すことで無理なく備蓄できます。

がつこのか ちょうよう せつく 9月9日 重陽の節句



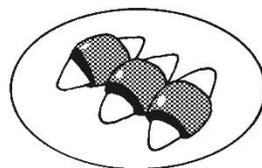
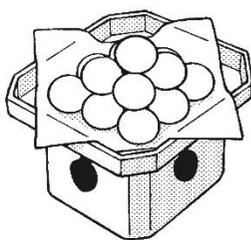
桃の節句や端午の節句などと同じ「五節句」のひとつに、「重陽の節句」があります。菊の花びらが入ったお酒を飲んで長生きを祝うことから、菊の節句ともよばれています。他の五節句と比べると、今ではあまりなじみのない節句になってしまいましたが、1ケタの奇数の中でも1番大きい数字である「9」が重なっていることから、もっとも縁起の良い日だとされていました。給食では9日(月)に菊の花が入ったおひたしを出します。

じゅうごや ちゅうしゅう めいげつ 十五夜 (中秋の名月)



今年の十五夜は9月17日です。日本では旧暦(昔のカレンダー)の8月15日の夜を「十五夜」と呼び、月見だんごやススキ、里いもなどをお供えして月見をする風習があります。里いもをお供えすることから、十五夜は別名「芋名月」ともよばれます。この頃の月は「中秋の名月」ともよばれ、1年の中でもっともきれいな月だといわれています。ちなみに、旧暦9月13日の夜は「十三夜」や「豆名月」とよばれます。今年の十三夜は10月15日です。十五夜と十三夜、どちらか片方だけの月を見るのは、片見月といって縁起が悪いとされているので、ぜひ両方の月を見てみましょう。

実は関東と関西では月見だんごの形が違うんだとか。丸いだんごを重ねて盛り付けるのが関東風で、紡錘形(細長いラグビーボールのような形)のだんごにあんこを巻くのが関西風です。



「ぱくぱく通信」では、給食や食育についてのご意見や質問、感想などを募集したり、テーマを決めてアンケート企画を実施したりしています。(例:「家で給食を作ろう! レシピ紹介」「アンケート企画! 私の給食の思い出」など)保護者の方、児童のみなさん、先生…たくさんのご回答をお待ちしております。回答は右のQRコードからFormsで、または給食室前のポストにお入れください。(いただいた回答は給食日より紹介させていただくことがございますのでご了承ください。)

