

おいしく・楽しく・残さず食べよう!

# やなぎっこ★給食室

令和6年度 9月号

◆児童のみなさんへ◆

## 健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね!

### ★もっと野菜を食べましょう

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。



#### 野菜をとるコツ

<p>加熱してカサを減らす</p>	<p>みそ汁やスープに加える</p>	<p>市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する</p>
-------------------	--------------------	---------------------------

★ 毎食 1 皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。★

◆今月のイチオシ!メニュー①◆

### ●墨田区ゆかりの俳人・小林一茶の名句と共に味わう給食デザート●



『名月を取ってくれりと泣く子かな』(季語:名月)

現代語訳: 背中に背負われた幼子が、十五夜の月を指し「とってちょうだい」とねだり、泣いていることだ。

(現代語訳引用元URL: <https://haiku-textbook.com/kobayashi-issa/>)

本所相生町5丁目(現・緑1丁目)に家を借りて、5年ほど住んでいたという小林一茶。5人の子どもに恵まれますが、その内4人はみな幼くして亡くなってしまいました。愛するわが子を詠んだ句を数多く残した俳人としても有名です。

「名月」とは旧暦8月の十五夜に見られる満月のことです。一年で最も美しいといわれる名月に見立てて、給食では丸い形のスイートポテトを作ります。9月はサツマイモの収穫が盛んになる時期です。旬のサツマイモのホクホク感や甘さを味わいましょう。



◆保護者の皆様へ◆

### 「もしもの時」に備えましょう

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定して、3日~1週間程度の備蓄食を用意すると安心です。

9月1日 防災の日



### 家庭で備えておきたいもの

<p><b>水</b></p> <p>1人1日3ℓが目安です。</p>	<p><b>食料品</b></p> <p>栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えられます。</p>
<p><b>カセットコンロ・カセットボンベ</b></p> <p>ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。</p>	<p><b>備える</b></p> <p>甘い物や、食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげる効果もあります。</p>

◆今月のイチオシ!メニュー②◆

9月の行事食

9日(月)【重陽の節句】

17日(火)【十五夜】

### ●菊と野菜のごま和え●

9月9日は五節句の一つ「重陽の節句」です。旧暦のこの日、現在の10月中旬旬は菊の花が咲く時期だったことから「菊の節句」とも呼ばれます。菊の花を使った料理をいただいて、菊の強い香りで邪気(病気や災難)を追い払い、長生きできるよう祈ります。

給食では食用菊を使ったごま和えが登場します。お楽しみに!

