



9月 食育だより

杉並区立桃井第三小学校

令和7年9月1日



立秋が過ぎ、暦の上では秋ですが、9月はまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残って、なかなか本調子が戻らない人が多くいることでしょう。規則正しい生活リズムを整え、食事もしっかりと体調を整えましょう。



1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行って売り切れ…ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくと安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



**カセットコンロとボンベが
あれば、食べられる食品の幅
が広がります。**



**食料品は常温で保存ができ、簡単な調理や
そのまま食べられるものが便利です。**



好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

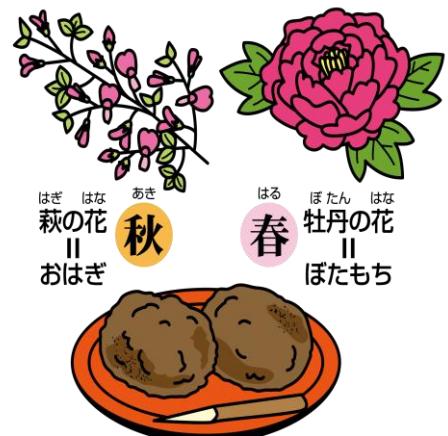




ひがん お彼岸とおはぎ

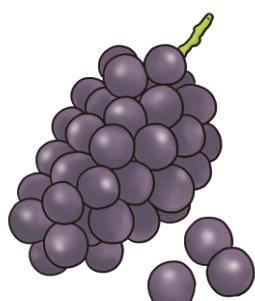
24日(水)の給食はきなこおはぎです。

お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日の前後7日間のことをいいます。古くから、お墓参りをして先祖供養をする風習があります。また、「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりを感じる時期でもあります。お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆のあんで包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんだ呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。

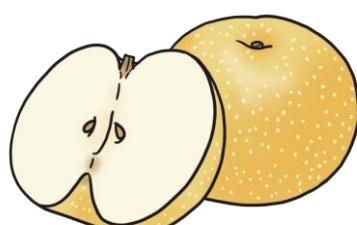


花にんじんリクエストメニューを提供します

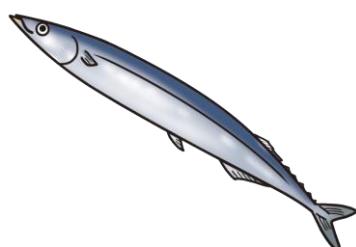
1学期に皆さんからもらった食べたいリクエストメニューを9月から提供します。クラスがリクエストしたメニューは、給食室前の掲示板に貼りだしてあります。これからどんなメニューが出るか、楽しみに待っていてください。



ぶどう



なし



さんま