

きゅうしよくだより

板橋区立板橋第一中学校 給食室

令和7年9月号



「暑さ寒さも彼岸まで」といいますが・・・

2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続くそうです。10月にかけて全国的に気温が高い状態が続くようなので、引き続き体調管理に気を付けて、暑さを乗り切りましょう。そのためにも、早寝早起きを心がけ、生活リズムを取り戻してください。

9月の給食目標
偏食をなくそう

9月9日は重陽の節句

日本では昔から、お正月に始まり3月3日の桃の節句、5月5日の端午の節句、7月7日の七夕、そして9月9日の重陽の節句と、奇数の重なった日には、お祝いをしてきました。これらの風習は、奇数をよい数字としていた中国から伝わったものです。

中でも重陽の節句は、一番大きな奇数である9が重なる日ということと、1年を締めくくる節句ということで、江戸時代までは、大変盛んに行われていたといわれています。



今月9日に、菊花おひたしを提供しますが、菊の花は観賞用の菊を食用に改良したもので、苦味が少なく、花びらを美味しく食べられるように栽培されています。食用菊にはβ-カロテン、ビタミンC、葉酸などの抗酸化作用のある栄養素が含まれていますが、刺身に飾られている菊は、菊そのものの解毒効果を利用した、殺菌目的のためであり、ただ添えるだけでなく、醤油に花卉を散らして彩り・香りを楽しむ食べ方もあります。



重陽の節句の行事食には栗ご飯や秋なすなどがあります。



9月1日は防災の日です。

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなんで、9月1日は「防災の日」となりました。地震だけではなく、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で、豪雨も頻繁に発生しており、各地で被害が出ているところです。災害はいつ起こるか分かりません。日頃から水や食料品は多めにストックしておく心安心です。

右の表は大人2人の家庭備蓄の例を示したものです。そのほかにも、ラップやアルミホイル、キッチンペーパーなどがあると便利です。

板橋区から発行している防災レシピブックでは、備蓄食品での料理のほか、必要な情報もまとめてあります。

備蓄品例		1週間分/大人2人の場合	
必需品	水	2L×6本×4箱 ※1人1日およそ3L程度 (飲料水+調理用水)	お好みのお茶や清涼飲料水なども、あると便利!
	カセットコンロ・カセットボンベ	×12本 ※1人1週間およそ6本程度	
主食 エネルギー源 脱水化剤	米	2kg×2袋 ※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)	乾麺(うどん・そば・そうめん・パスタ) ・そうめん2袋(300g/袋) ・パスタ2袋(600g/袋)
	カップ麺類	×6個	バックご飯×6個
主菜 たんぱく質	レトルト食品	・牛丼の素、カレー等18個 ・パスタソース6個	缶詰(肉・魚) ・お好みのもの18缶
	副菜 その他(適宜)	日持ちする野菜類 ・たまねぎ、じゃがいも等 梅干し、のり、乾燥わかめ等 野菜ジュース、果汁ジュース等	調味料 ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等 インスタントみそ汁や即席スープ チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!

農林水産省HPより

リクエスト給食を実施します!

7月に保健給食委員会でリクエスト給食のアンケートをとりました。各クラス1位のメニューが右の表になります。

(複数は同票)



7年A組	揚げパン	8年A組	きなこ揚げパン	9年A組	焼肉サラダ
7年B組	フルーツポンチ	8年B組	揚げパン	9年B組	二色揚げパン (きなこ・ココア)
7年C組	味噌ラーメン	8年C組	フルーツパンチ カレーライス	9年C組	二色揚げパン (きなこ・ココア)
7年D組	二色揚げパン (きなこ・ココア)	G組	きなこ揚げパン		

リクエストされたメニューは、1位だけではなく、できるだけ多く取り入れていきたいと思っています。