

令和5年(2023年)

8・9月号



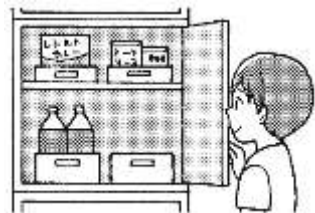
吹田市立古江台中学校

夏休みが終わり、新学期が始まりました。夏休みの間に、つい夜更かしや朝寝坊をしてしまい、生活リズムが乱れていませんか？早寝、早起きを心がけて、朝ごはんをしっかりと食べるようにして、元気に新学期をスタートさせましょう。

9月1日は防災の日です。また、この日を含む1週間(8月30日~9月5日)は、防災週間と定められています。災害はいつ起きるか分かりません。この機会に家族で備蓄について話し合い、家にあるものを見直して災害に備えましょう。

各家庭に合った備蓄の方法

① 家にある食品をチェック



② 家族の人数や好みに応じた内容や量を決める



③ 足りないものを買足す

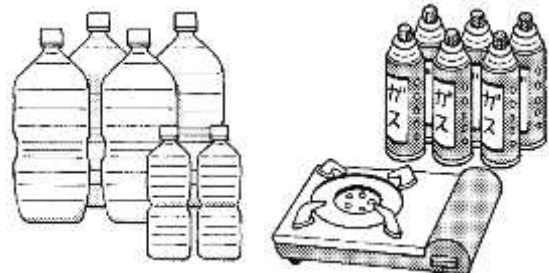


④ 賞味期限前に食べて、食べた分を買足す



家庭備蓄の食品の量は『一人最低3日~1週間×家族の人数』が望ましいと言われています。備蓄食品には、災害時に使用する『非常食』と、日常的に使用しながら、災害時にも使用できる『日常食品』があります。『日常食品』を多めにすると、常に一定量を備えることができます。家族で家にある食品を見直して、栄養バランスや使い勝手、好みなどを考えて食品を選びましょう。

水の備蓄量は、一人当たり最低3日分の約9L(飲料水+調理用水)が望ましいといわれています。また、カセットこんろやカセットボンベがあると、食品を加熱することができて、食の選択肢が広がります。



★給食について★

8/29(火) NEW ガパオライス



代表的なタイ料理のひとつです。ガパオとはバジルという意味で、ひき肉などにバジルを加え、甘辛く味付けしたものです。ご飯の上ののせて一緒に食べるとおいしいです。

9/5(火) カレーライス・NEW 揚げ野菜



今回、カレーライスとセットでかぼちゃとなすを揚げたものをつけています。夏野菜カレーとして登場です。かぼちゃにはカロテンがたくさんあり、目の粘膜を守る働きや、免疫力を高めてくれます。しっかり食べて元気に暑さをしのぎましょう。

9/14(木) NEW 餅いなりと冬瓜の炊き合わせ



実は夏に収穫され、冬まで貯蔵することができるため『冬瓜』と呼ばれています。果肉は柔らかく、淡白な味わいで、煮物料理などに使われます。今日は餅いなりと一緒に炊いて、少し甘辛い味付けにしています。冬瓜はカリウムがたくさん含まれているので、むくみの解消や、高血圧に効果があります。ビタミンCもあるのでお肌にもいいです。

9/15(金) NEW いちごジャム



実は中学校ではいちごジャムは一度も出たことがありません。今回初登場します。コッペパンにつけて食べてくださいね。

9月分の給食を注文し忘れた人は
後半分(19日~)ならまだ間に合います!

注文をする人は9月5日(火)までに忘れずに申し込みをしましょう

10月の給食申し込み締め切り

*インターネット: 9月20日(水)

*マークシート: 9月15日(金)



8月31日は「⁸や³さい¹の日」

この夏、野菜をしっかり食べていますか？夏は特に野菜不足に陥りがちです。夏野菜には、水分がたっぷり含まれ、さらにビタミンやミネラルもあるので、水分が補えて、夏バテ予防にもなります。夏野菜を知って積極的に食べていきましょう！



関東大震災から 100 年

関東大震災は、1923年（大正12年）9月1日に、相良湾を震源として発生し、関東地方に大きな被害を及ぼしました。家屋倒壊や火災などで、死者・行方不明者は10万5000人余りになりました。今年は震災から100年の年です。もしもの時の備えを見直してみましょう。



9月9日は「^{ちようよう}重陽の節句」

桃の節句（3月3日）や端午の節句（5月5日）のように、五節句の一つで古くは中国から伝わったものです。菊は仙人の住む場所に咲き、長寿をもたらすおめでたい花とされ、この花の香りが邪気を払うといわれていました。

この日は秋の収穫祭と結びついているので、重陽の祝いの膳には、秋の食材が並びます。

9日は土曜なので、8日（金）に重陽の節句の献立が出ます。この日の給食には栗ご飯はできませんが、代わりにさつまいもご飯がでますよ。



栗ごはん



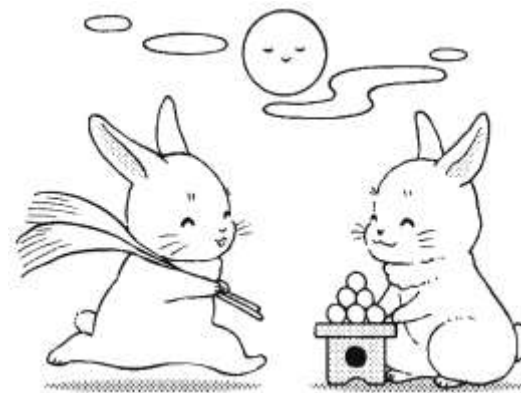
秋なす

お彼岸



秋分の日（9月22日）を中日として、その前後の3日を合わせた7日間を彼岸といいます。お彼岸は墓参りをしたり先祖に感謝したりする行事です。この時、おはぎやぼたもちを仏壇や墓などに供えたり食べたりします。この『おはぎ』や『ぼたもち』の違いは何でしょうか？この2つはどちらも同じものを指していて、時期によって呼び方が変わります。9月の秋の彼岸では『おはぎ』、3月の春の彼岸では『ぼたもち』といいます。これは秋には萩の花が、春には牡丹の花が咲くことから、その花に見立ててそれぞれ呼ばれているのです。

秋の年中行事 9月29日は「お月見の日」



月見は団子や里芋などを供えて、月を眺めて楽しむ秋の年中行事です。月見は、十五夜と十三夜と年2回あって、両方見るのが習わしになっています。今年の十五夜は9月29日、十三夜は10月27日です。十五夜と十三夜に美しい月を楽しみましょう。今年はきれいな月が見えるでしょうか？給食ではお月見団子と里芋のそぼろあんが29日に出るので、お楽しみに！

地域によって違う 月見団子



月見の時に供える月見団子の形は、地域によって違います。関東風は、お月さまのような丸い形をしています。関西風は、両端をとがらせ、あんこが巻いてあります。みなさんがいつも食べている月見団子はどちらの団子でしょうか？

