

# 9月給食だより

令和5年度9月号  
清瀬市立清瀬第五中学校  
校長 堀内雅之  
栄養士 津嶋美希



2学期が始まりました。みなさんどんな夏休みを過ごしましたか？  
休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることの2つが重要だと言われています。試してみてくださいね。



## ～今月の献立紹介～

5日(火)「清瀬産ぶどうの日」…清瀬市内の「旭ブドウ園」さんから「シャインマスカット」を納品していただきます。

7日(木)「清瀬産ブルーベリーの日」…清瀬市内の「中里ブルーベリー園」さんのブルーベリーを使ってブルーベリースソースを作ります。ヨーグルトにかけて食べてください。



8日(金)「重陽の節句」… 別名「菊の節句」とも言われています。この日に菊を飾ったり、菊の花びらを浮かべた「菊酒」を飲んだりして、健康で長生きできるように祈願します。給食では食用の菊の花びらを使った「菊花和え」を作ります。



11日(月)2年生リクエストメニュー…2年生のリクエストメニューはピリ辛「担々麺」でした。ごまをたっぷり入れて作ります。



20日(水)「お彼岸献立」…お彼岸はご先祖様を敬い、供養する日とされています。春と秋の年2回ありますが、春には「ぼたもち」、秋には「おはぎ」を食べる風習があります。給食ではきなこゴマの2色おはぎを作ります！



29日(金)「十五夜献立」…十五夜とは1年で最も美しく見える「中秋の名月」を眺めながら秋の豊作をお祝いする行事です。お月様に見立てた「お月見団子」を食べながら秋の訪れを感じましょう。



9月1日は防災の日です

## もしも！の時にそなえましょう



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。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、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。日ごろから、自分(家族)の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。

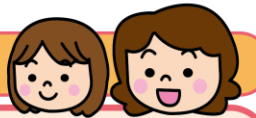


命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分～1週間程度の備蓄食を用意しておくといは良いです。

災害はいつ、どこで発生するか分かりません。今一度、避難場所の確認や備蓄品の用意など「もしも」の時の備えをしておきましょう！



## 家庭で備えておきたいもの



### 水

調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。



### 食料品

米や乾物など、保存性の高い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、無理なく備えましょう。

災害時には、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・副菜となる食品をそろえておきましょう。



### カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。



### 備える



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てくれる効果もあります。

