

9月給食だより



都立港特別支援学校
校長 村山 大介

今月の給食目標は『健康にいい食事をしよう！』です。みなさんは「健康にいい食事」とは、どんな食事だと思いますか？テレビや雑誌、SNSなどで様々な情報が飛び交っていますが、それだけを食べていれば健康になる！という食べ物はなく、バランスよく食べることが大切です。主食・主菜・副菜をそろえること、様々な食材を食べることで必要な栄養素を摂りやすくなります。苦手な食べ物も1口は挑戦し、健康を意識してみましょう！



十五夜と行事食



十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことです（今年は、9月25日）。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。給食には、お月見団子が登場します！

月見団子

満月に見立てた丸い団子を15個お供えます。数や形は地域によってさまざまです。



里いも料理

十五夜は別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べる風習があります。



きぬかつぎ



9/1 防災の日 食の備えは万全ですか？



近年、大地震をはじめ、台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。大きな災害が起こると、水や食料品が手に入りにくくなるので、日常備蓄をし、使いながら備える「ローリングストック」がおすすめです！



不老長寿を願う重陽の節句

現代ではあまりなじみのない行事ですが、9月9日は五節句（五節供）の一つ「重陽の節句」です。旧暦の9月9日は、現在の暦では10月中旬ごろに当たり、ちょうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。菊の強い香りで邪気（病気や災難など）を払い、長寿を祈る風習があります。



菊花ちらし寿司が登場します！

