給食だより 9月

令和５年９月１日
文京区立第九中学校
校長　窪　宏孝
栄養士　三輪　桜子

今年は関東地方に大きな被害を及ぼした関東大震災から100年の年です。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。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。命を守るには、水と食料品は必需品のため、災害時を想定し、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。

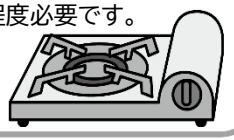
家庭で備えておきたいもの

水

調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。

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。



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。

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る効果もあります。

不老長寿を願う重陽（ちょうよう）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。

給食では、菊を使用し、菊花入りおひたしを作ります。

早起き・早寝・朝ごはんで　生活リズムをとり戻そう！

早起き

朝は早めに起きて朝の光を浴びるようにします。また、学校がある日も休みの日も、同じ時間に起きるようにしましょう。

早寝

寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、避けるようにし、早めに寝るように心がけましょう。

朝ごはん

朝ごはんにはエネルギー補給のほかにも、脳や体を目覚めさせ、排泄のリズムをつくる大切な役割があります。

給食で防災備蓄品を活用します

文京区では、フードロス削減の取り組みとして、防災備蓄品の有効活用を進めています。その一環として、9 月以降の献立に、区の避難所に備蓄していた「液体ミルク」を使用します。品質には問題ありませんので、御安心ください。