

給食だより^{9月}

令和8年9月1日
文京区立第九中学校
校長 松田 亮一

毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。これと連携し、生活習慣病の予防など栄養・食生活の改善に関する取り組みとして「食生活改善普及運動」が全国的に行われています。将来の自分の体を守るため、健康的な食生活を身につけましょう。

いろいろな食品を **バランス** よくとりましょう

★学校給食では、1日に必要な栄養量の約3分の1をとれるよう考えられており、普段の食事では不足しやすいカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維はさらに多くとれるようになっています。日々の給食から、バランスのよい組み合わせを学んでみましょう。



成長期の今、しっかりとりたい **カルシウム**

★カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、体の動きを助ける大切な栄養素です。ビタミンDと一緒にとると吸収率が高まります。

カルシウムを多く含む食品



ビタミンDは、サケ、イワシ、サンマといった秋に
おいしい魚や、干しいたけ
など、天日干ししたきのこ類
に多く含まれます。

食塩 控えめ・ **野菜** たっぷりを心がけましょう

★食塩の摂り過ぎは高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中などの病気につながります。日ごろからうす味に親しむことが大切です。

★野菜や果物に多く含まれるカリウムには、体内の余分なナトリウムを排出する働きがあります。「食塩は控えめに、野菜はたっぷり」を心がけましょう。



9月の行事食～重陽の節句・十五夜～

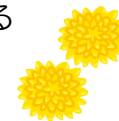
9月の給食では、行事食として「重陽の節句献立」と「十五夜献立」を予定しています。

★重陽の節句

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。

給食では菊の花を使用し、すまし汁を作ります。



★十五夜

旧暦8月15日は十五夜です。「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。今年の十五夜は9月25日です。別名「芋名月」ともいい、里芋をお供えしたり、里芋料理を食べたりします。

また、お月見に欠かせないのが、月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里芋の形のものなど、さまざまな種類があります。

給食では、芋名月にちなみ、里芋ご飯とみたらしをかけたお月見団子を作ります。



● 本校では、期末考査・中間考査・学年末考査の最終日に、給食を実施します。
● 中間考査1日目（9月24日）は、ご家庭で昼食のご準備をお願いします。