

9月給食だより

令和7年9月
熊野町

2学期が始まりました。本格的に食缶給食もスタートです。自分の食べられる量を調節しながら食べてくださいね。

みなさんは9月9日の「重陽の節句」を知っていますか？桃の節句(3月3日)、端午の節句(5月5日)と同じ五節句の1つですが、あまりなじみがないかもしれません。

世界一の長寿国・日本の伝統食について知ろう！

四方を海に囲まれた日本で、春夏秋冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、私たちの祖先は、この国の風土に適した料理を作り上げ、受け継いできました。ご飯(米)を中心に、おかずと汁物を組み合わせる献立が特徴で、とくに「まごわ(は)やさしい」の頭文字で表される食べ物がよく使われる日本の食卓は、日本人の長寿を支えるものとして、その価値があらためて見直されてきています。

ま	ご	わ(は)
豆類や大豆製品	ごまなどの種実類	わかめなどの海そう類
大豆、おから、小豆	黒ごま、白ごま	わかめ、ひじき、こんぶ
なっとう、とうふ、凍り豆腐	くるみ、ごんなん	のり、かんてん、もずく
や	さ	し
野菜類	魚など魚介類・小魚類	しいたけなどのきのこ類
かぼちゃ、ごぼう、れんこん、小松菜、大根、かぶ	さんま、さけ、いわし	しいたけ、まいたけ
	あさり、しじみ、しらす干し(いわしの稚魚など)	なめこ、えのきたけ、しめじ(ぶなしめじ)
い		
いも類		
さといも、じゃがいも、やまいも、さつまいも、こんにゃく(こんにゃくいも)		

給食でも、「まごわ(は)やさしい」の食材を積極的にとり入れています。

食の備えを見直しましょう

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き売り切れ...ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことが安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたらずき「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



水は必需品！
1人1日3Lが目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。

缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

お彼岸とおはぎ

お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日前後7日間のことをいいます。古くから、お墓参りをして先祖供養をする風習があります。また、「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりを感じる時期でもあります。

お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆のあんで包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんで呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。

