

令和8年度
9月号

給食だより

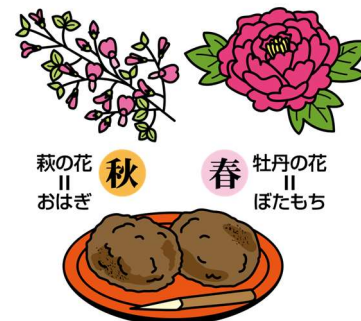
令和8年9月1日
杉並区立神明中学校
校長 松浦 素明
栄養士 和田 温世



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
の前後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」にちなんだ呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼ
たもち」とも呼ばれます。



萩の花
おはぎ

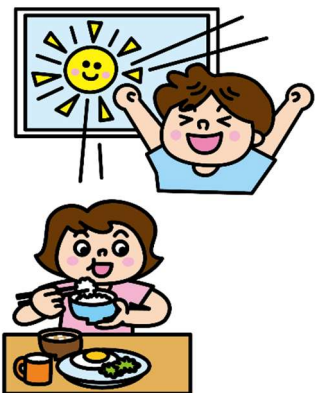
秋

春

牡丹の花
ぼたもち

生活リズムを整えよう!

長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明け
は生活リズムの乱れが原因で、眠気やだるさを感じたり、やる気
が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。解消するた
めには休み前の生活リズムを取り戻すことが大切です。そのた
めにも、起きたら朝日を浴びる、朝ごはんをしっかり食べる等、1
日を元気にスタートさせましょう。また、日中は外で体を動かすこ
とで夜もぐっすりと眠ることができ、生活リズムが整います、適
度な運動も心掛けましょう。まだまだ暑いので、水分補給をし
っかりと行い、無理のないようにしましょう。



9月1日 防災の日

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。ひ
とたび大きな災害が起こると、水や食料
品が手に入りにくくなりますので、日ご
ろから少し多めに買い置きし、使いなが
ら備える「ローリングストック」を実践
しましょう。

ローリングストック法



生活習慣を見直してみませんか?

毎年9月1日～30日は
厚生労働省が定める「食生
活改善普及運動月間」で
す。食生活と健康関係は深
く、食べ過ぎや不規則な食
事を続けていると、肥満や
生活習慣病の発症につなが
ります。この機会にご家庭
でも、食生活を始めとする
生活習慣を見直してみては
いかがでしょうか。

初級

- よくかんで食べる
- お菓子や甘い飲み物を
とり過ぎないようにする
- いつもより多
く歩く

中級

- 野菜料理を1品増やす
- 薄味を心がけ、食塩の
とり過ぎに気をつける
- 毎朝、
ラジオ体操を
する