

9月 給食たより

令和8年 8 月 27 日
杉並区立富士見丘中学校
栄養士 高田 治子

夏休み明けの生活リズムをととのえる3つのポイント



1. 早起きをして朝の光を浴びましょう。
2. 朝ごはんをしっかり食べましょう。
3. 早寝をして十分に睡眠をとしましょう。



★学校が始まりました。夏休み中に夜ふかししたり、朝遅く起きたりして、生活リズムがくずれてしまっている人は、早起き・早寝・朝ごはんの習慣をつけて、生活リズムをととのえましょう。

今月の給食

●重陽(ちょうよう)の節句(9月9日)

重陽(ちょうよう)の節句は、9月9日に行われる日本の伝統的な行事です。「9」は大きな力をもつおめでたい数字と考えられており、その9が二つ重なる日なので、健康や長生きを願ってお祝いします。昔は菊の花を飾ったり、菊の香りを楽しんだりしたため、「菊の節句」とも呼ばれています。家族みんなが元気に過ごせるよう願う、日本の季節の行事の一つです。給食では、黄色い菊の花に見立てた、「魚の菊花焼き」と、菊の花が入った「野菜の菊花和え」にします。

●お彼岸(9月24日)

お彼岸は春分の日、秋分の日の前後3日間を挟んだ7日間のことを言います。お彼岸には先祖をしのび、墓参りをします。秋のお彼岸には、おはぎをお供えする風習があります。給食ではきな粉と黒ごまの「二色おはぎ」を作ります。

♪9月3日は給食試食会です。事前にいただいたご質問にお答えします♪

Q1: 小中両方での提供となりましたが注意・工夫されていることはなんですか？

A: 小中それぞれに、今まで作ってきた給食の「味」がありますので、できる範囲で、切り方や味付けを工夫するようにしています。特に酸味や辛みのある料理は、小中分けて調理します。

Q2: 子どもの食事について質問です。塾がある日は18時半に家を出て22時頃に帰宅しますが夕飯はどの時間にとるようにしたら良いのでしょうか？

A: 夕飯は分けてとるのがおすすめです。家を出る前に軽食(おにぎりやバナナ等)をとり、帰宅後は、少なめのご飯におかず(焼き魚等)、和え物、汁物のような、胃腸に負担がかからないメニューがよいですね。