

9月給食だより

令和8年9月
品川区立鈴ヶ森中学校

2学期が始まりました。充実した夏休みを過ごせましたか？9月になりましたが、まだまだ蒸し暑い日が続きます。食欲がわかなくなったり、体がだるく感じていたりするかもしれませんが、食事と睡眠をしっかりとることで、体調を整えていきましょう。

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か豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。また、先日は熊本県で大きな地震が発生しました。日頃から災害に備えて、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「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



災害時の食の備え

★非常食・日常食品・持ち歩き用品の3つを備えておきましょう。水と熱源は必需品です。

そのまま食べられる 非常食	ローリングストックで備える 日常食品	外出時の 持ち歩き用品
 アルファ化米、缶詰、レトルト食品、菓子類など	 お米、乾麺、乾物、日持ちのする野菜・果物、調味料など	 飲料水、チョコレート・あめなどの菓子

水は調理用も含めて1人1日3リットル必要とされています。できれば1週間分備えておくことが安心です。

1人1日3リットル

カセットコンロとボンベがあれば、温かい料理を食べることができます。あらかじめ使い方を確認しておきましょう。

9月の献立より

9日 菊花和え(重陽の節句)

「重陽の節句」は菊の節句ともいわれ、菊の花を飾ったり、菊の花びらを浮かべたお酒を楽しんだりして長寿を祈願します。給食では、菊の花を混ぜた「菊花和え」を提供します。

25日 お月見献立(中秋の名月)

十五夜にちなんで、「さつまいもごはん」と白玉入りの「お月見白玉汁」をいただきます。夜はきれいな月が見えるといいですね。

給食当番の週末には白衣を持ち帰ります。洗濯をして、翌週忘れずに持ってきてください。白衣を洗濯する際は、香りの強い柔軟剤等の使用は可能な限り控えていただくようご配慮をお願いします。また、給食当番の時はマスクの準備も忘れずをお願いいたします。