



令和7年9月1日
調布市立第二小学校
校長 関村 明子
栄養教諭 雛形 理恵

かいていう
家庭数

まだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残り、なかなか本調子に戻らない人もいますことでしょう。早ね早起き朝ご飯を心がけ、生活リズムを整えましょう。2学期も毎日元気に過ごしましょう。



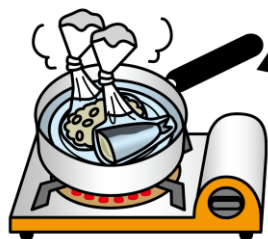
食の備えを見直しましょう

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。台風の予報が出てから慌てて買いに行って売り切れ...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、食べたらいきなり「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



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。

9月の給食では、賞味期限の近いアルファ化米を使います。アルファ化米は、水やお湯だけでご飯ができる災害時に便利な食料品です。調布市で防災用に備蓄されていたものを賞味期限が切れる前に、譲り受け、いただきます。



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、小豆のあんを包んだ「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。22日の給食では、アルファ化米を使って、おはぎを作ります。



萩の花
おはぎ

秋

春

牡丹の花
ぼたもち



9月の献立より

○重陽の節句 9月9日です。重陽の節句は、五節句のひとつで、別名「菊の節句」ともいいます。3月3日ひなまつり、5月5日こどもの日、7月7日七夕などと同じ、季節のお祝い事のひとつです。重陽の節句は、健康と長生きをお祈りする日です。給食では、菊の花びらを加えた すまし汁を作ります。