



9月の給食だより

都立青島特別支援学校

校長 高橋 馨

栄養士 小平 香織

夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気に過ごすには、早起き、早寝をして、3食をしっかりと食べて、生活リズムを整えることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

◆ 今月の献立より ◆

1日(月) ～防災の日～

大きな災害が起こると、長い間食品が手に入らないことがあるので、日頃から缶詰や乾物などの日持ちする食品を備蓄しておくのがおすすめです。給食では、乾物の切干大根を使ったサラダを出します。

9日(火) ～重陽の節句献立～

9月9日は重陽の節句です。日本の五節句の一つで、「菊の節句」とも呼ばれます。中国から伝わった風習で、菊の花を飾り、菊酒を飲んで長寿を願う行事です。また、秋に旬を迎える栗を食べることで、豊作と健康を祈る風習もあります。給食では、菊の花を使ったあえ物と、栗ようかんを献立に入れました。

19日(金) 食育の日～八丈シマカラ献立～

シマカラは、八丈島でとれる青唐辛子を使った七味唐辛子です。青島特別支援学校八丈分教室の生徒の皆さんが授業で製造しています。今回はきのこうどんに使います。

～9月の行事食～

1日(月) 防災の日

9日(火) 重陽の節句献立

19日(金) 食育の日

～八丈シマカラ献立～

9月1日は 非常食について考えよう！



9月1日は、防災の日です。いつ起こるかわからない災害に備えて、備蓄について家族で話し合いましょう。災害時は、過去の経験から、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流が止まり、食品が店頭で並ぶまで1週間以上時間を要する、といったことが想定されます。家族の人数分の食品を、3日～1週間分程度、備蓄するのが望ましいです。家族それぞれで自分の好みに合った非常食を揃えておきましょう。精神的に緊張感を覚えやすい災害発生時にも、食事が癒しを与えてくれます。