



2 学期が始まりました。有意義な夏休みを過ごせましたか。夏休み明けは体が慣れず、体調を崩しやすくなります。早寝早起きを心がけ、朝ご飯を食べて元気に 1 日を過ごしましょう。

9 月のランチ給食予定

給食を注文される方は、ご注文お忘れのないようにお願いします。

9 月の給食ない日

21 日（木）中間テスト 1 日目

9 月 29 日（金）は「お月見献立」です

旧暦 8 月 15 日の「十五夜」をさします。

美しい月を見ながら秋の収穫に感謝をする行事で「中秋の名月」とも呼ばれます。月に見立てたものや秋に収穫される里芋、栗などをお供えする風習があり、給食でも里いもの煮物や団子が登場します。



「お月見」は東アジアで共通のお祝いごと

十五夜は東アジア各地で祝われます。中国では「中秋節（チュウシュウセツ）」と呼び、月餅を食べる風習があります。ベトナムでも月餅を食べますが、他の国とは違い、お月見は子どものためお祭りとしてされているそうです。

韓国では「秋夕（チュソク）」といい、松餅（ソンピョン）を食べます。

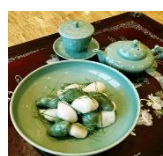
【中国】



げっぺい月餅

（モランボン HP より）

【韓国】



ソンピョン松餅



関西と関東で「月見だんご」が違う!?

関東



丸いだんごがピラミッド型につまれているもの。十五夜の名前にちなんで 15 個つみあげるのが一般的。

関西



楕円形のだんごにあんを包んだもの。楕円なのは里芋に見立てている。「中秋の名月」は「芋名月」とよぶこともあり、里芋をお供えしたりしたことから。

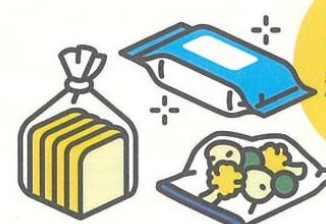
9 月 1 日は防災の日

自然災害の多い日本では、暮らしを支えるライフライン（水道、電気、ガス）が突然止まってしまうことがあります。もしもの時に備えて備蓄をしておきましょう。備蓄は、7 日分を用意しておく目安です。

7 日分を備蓄するアイデア

▼冷蔵庫・冷凍庫の食材を活用

1~3 日目



食パンや野菜などは自然解凍で食べること可能。



氷はとкаして飲料水としても活用可能。

冷蔵庫に食材を買い置きし、冷凍庫にもごはんや食パン、野菜、冷凍食品などの備蓄を。

停電時、クーラーボックスや保冷剤を活用して食材の保存を。

▼ローリングストック法で備蓄した非常食を活用

4~7 日目



かんめん
ラーメン・パスタなど、ゆで時間の短い物を。



缶詰

野菜や果物の缶詰で栄養を。



フリーズドライ食品

スープ類は食欲がな無い時でも摂取可能。



乾物

ミネラルや繊維の補給に。

※上記の日数・組み合わせは一例です。ローリングストック法などで 7 日分の非常食を備えておく目安です。

「避難持ち出しの便利グッズ（新潟中越地震の知恵）」

1. 手回しの懐中電灯つき携帯ラジオ（携帯電話もつなげるもの）
2. 包装ラップ（水のないところでも汚れた手や皿に敷く。包帯の代わりや体に巻いて保温ができる。）
3. ビニール袋のごみ袋（防寒着、レインコート、トイレ代わり、ポリタンク代わり）
4. 携帯用ウェットティッシュ
5. 旅行用下着セット
6. 携帯カイロ（お弁当に 10 分くらい抱かせるとホカホカになる。）



内閣府 防災情報のページより